

# Når det som er, anerkjennes som det som er.

- om mestring og anerkjennelse.

Problemstilling:

Hva kjennetegner opplevelsen av uttrykt mestring hos  
erfarne ABV veiledere?

Av Ivar August Bye

MGD 300 Masteroppgave i Diakoni  
Diakonhjemmet høgskole  
Innleveringsdato: 15. desember 2011  
20920 ord  
Veileder professor Kai Ingolf Johannesen

**Gud er væren og ikkeværen  
han er den som æres i alt som er  
han er den som forener alt**  
(Lønnebo and Bjørlykke 2004 s 64)

## Forord

Godt nok er noen ganger best. Da jeg på tampen av min yrkeskarriere startet som deltidsstudent ved master i diakoni var det en mulighet til fordypning og ettertanke. Å skrive om mestring har hatt en dobbel bunn idet jeg i mitt eget liv på utfordrende vis også utfordres til å mestre. I 2006 gikk jeg fra å være leder til å bli fagarbeider. En omstilling som har vært krevende. Når jeg i 2011 har fullført masteroppgaven har mitt viktigste fokus i livet vært å være nærværende og god ektefelle til alvorlig syk kjæreste. Som palliativ pasient lever Bjørg ”med kort forventet levetid”, og dette utfordrer vår livsmestring og vår evne til å leve med det som er. Jeg retter stor takk til Bjørg for genuin interesse for prosjektet og for stor oppmuntring og støtte i arbeidet. Uten din støtte ville ikke denne oppgaven blitt skrevet. Stor takk retter jeg til min veileder professor Kai Ingolf Johannesen. Du har vært en god samtalepartner. Takk også til 1. amanuensis Bjørn Hasselgård ved høyskolen i Bergen. Samtalene med deg i 2008 var viktig for meg. En takk retter jeg til professor Kari Martinsen som på sin kloke og inspirerende måte har introdusert meg for både Løgstrup og Ricœur. En siste takk går generelt til alle som gjennom årene har vist meg tillit i veiledningsrommet, en takk til alle som har invitert meg inn i deres liv og mestringsarbeid. Til sist en spesiell takk til ABV veilederne som gjennom sin raushet har gjort oppgaven i denne form mulig.

## Sammendrag

Denne masteroppgaven er forankret i et ønske om å kunne utvikle og formidle kunnskap fra eget arbeid i veiledningsrommet. Bakgrunnen for studien var pågående veiledningsarbeid hvor interessen ble vekket for å se nærmere på om suksessfortellinger kunne tilføre nytt materiale til veiledningen. Problemstillingen for studiet ble: Hva kjennetegner opplevelsen av uttrykt mestring hos erfarne ABV veiledere? ABV er forkortelse for Arbeidsveiledning i Den norske kirke. Tilnærmingen er kvalitativ. Den tar utgangspunkt i eget arbeid og har en fenomenologisk, og hermeneutisk ambisjon innenfor en humanistisk-eksistensialistisk tenkning. Oppgaven kan også sees som en teoretisk studie i møte med noen av de sentrale funn som identifiseres. Et overordnet perspektiv og funn i studien er at mestring og anerkjennelse av mestring må forstås i et ontologisk lys., mestring er nødvendig for å bli den en er. Kvaliteter eller kjennetegn ved opplevd mestring identifiseres til nærværsevne, mening, og evne til å anerkjenne verdien av ikke å forstå. Og til å anerkjenne at det å mestre og ikke mestre det personen ønsket å mestre, er det, det ofte dreier seg om. Å identifisere, gi ord til og stå ved det som er, er dypest sett det eneste alternativ for autentisk liv og dermed mestring, som finnes. Anerkjennelse fra andre fremmer mestring. I veiledningsrommet vil det å fokusere mestring ofte stimulere læring og utvikling.

Relevante søkeord:

Anerkjenne, anerkjennelse, forståelse, mening, mestring, nærvær, tillit, veiledning.

FORORD .....	II
SAMMENDRAG .....	III
<b>1 INNSTEG .....</b>	<b>7</b>
1.1 PERSONEN BAK TEKSTEN .....	7
1.2 BAKGRUNN FOR VALG AV MASTERSTUDIUM .....	7
1.3 DIAKONIFORSTÅELSE .....	8
1.4 SAMTALEN SOM REDSKAP .....	8
1.5 VEILEDNING SOM DIAKONAL AKTIVITET .....	8
1.6 VEILEDNINGSFORSTÅELSE .....	9
1.7 VEILEDNINGSKONTRAKTEN .....	9
1.8 TEMA I VEILEDNING .....	10
1.8.1 <i>En impuls til utvidet oppmerksomhet på veiledningstema</i> .....	10
1.9 VEIEN FREM TIL TEMA VALG FOR MASTEROPPGAVEN .....	11
1.10 GRUPPEN .....	12
1.11 NÅR DET SOM ER, ANERKJENNES SOM DET SOM ER .....	12
1.12 LITT OM HVA JEG UNDRET OVER .....	12
1.13 PROBLEMSTILLING .....	13
1.14 OPPGAVENS OPPBYGGING .....	13
<b>2 METODE .....</b>	<b>15</b>
2.1 INNLEDNING .....	15
2.2 KVALITATIV METODE .....	15
2.2.1 <i>Forskning i eget arbeid</i> .....	16
2.2.2 <i>Eksistensialisme</i> .....	17
2.2.3 <i>Fenomenologi</i> .....	18
2.2.4 <i>Hermeneutikk</i> .....	18
2.3 ARBEIDET STEG FOR STEG .....	19
2.3.1 <i>En ide lanseres</i> .....	19
2.3.2 <i>Nysgjerrigheten vekkes</i> .....	19
2.3.3 <i>Design skrives</i> .....	19
2.3.4 <i>Brev og samtykkeerklæring utformes</i> .....	20
2.3.5 <i>Veiledningsdag gjennomføres</i> .....	20
2.3.6 <i>En korreksjon finner sted</i> .....	20
2.3.7 <i>Arbeidet stilles på vent</i> .....	21
2.3.8 <i>Arbeidet tas opp igjen</i> .....	21
2.3.9 <i>En liten etterundersøkelse</i> .....	21
<b>3 TEORETISK PERSPEKTIV .....</b>	<b>22</b>
3.1 INNLEDNING .....	22
3.2 SUKSESS OG MESTRING .....	22
3.2.1 <i>Suksessfortelling</i> .....	22
3.2.2 <i>Mestring</i> .....	22
3.2.3 <i>Positiv psykologi</i> .....	23
3.2.4 <i>Positiv psykologi i relasjon til humanistisk psykologi</i> .....	24
3.3 ANERKJENNELSE .....	25
3.3.1 <i>Intro</i> .....	25
3.3.2 <i>Anerkjennelse nødvendig og tilstrekkelig</i> .....	25

3.3.3	<i>Jesus sine møter med mennesker er fylt av anerkjennende nærvær</i> .....	26
3.3.4	<i>Å se med hjertets øye</i> .....	27
3.3.5	<i>Et farsforbilde</i> .....	27
3.4	OM FORMIDLING.....	28
3.4.1	<i>Hermeneutisk refleksjon</i> .....	28
3.4.2	<i>Den trefoldige mimesis</i> .....	29
3.4.3	<i>Forfigurasjon – konfigurasjon - omfigurasjon</i> .....	30
3.5	FORTELLINGER GIR SELVFORSTÅELSE OG IDENTITET .....	30
3.5.1	<i>Den hjemvendte sønn – en referansefortelling</i> .....	31
3.6	SKAPT OG GJENSKAPT .....	32
3.6.1	<i>Intro</i> .....	32
3.6.2	<i>Skapelsestro, et fundament</i> .....	32
3.6.3	<i>Mennesket en del av det skapte</i> .....	33
3.6.4	<i>En fenomenologisk og filosofisk tilnærming</i> .....	36
<b>4</b>	<b>FUNN</b> .....	<b>41</b>
4.1	INNLEDNING .....	41
4.1.1	<i>Motstanden mot å fokusere suksesshistorier</i> .....	41
4.1.2	<i>Mot selvsjukt har jeg en sperre</i> .....	41
4.1.3	<i>En ubrukt energi i å fortelle</i> .....	42
4.1.4	<i>Konkurranse som tapper energi</i> .....	42
4.1.5	<i>Tvetydighet</i> .....	42
4.2	SUKSESS SOM DEL AV LIVSFORTELLING .....	43
4.2.1	<i>Trofasthet</i> .....	43
4.2.2	<i>Lyttende nærvær</i> .....	43
4.2.3	<i>Et både og</i> .....	43
4.3	KJENNETEGN VED MESTRINGSFORTELLINGER.....	44
4.4	OPPLEVELSEN AV MESTRING SLIK DEN KOMMER TIL UTTRYKK I MATERIALET .....	45
4.4.1	<i>Nærvær</i> .....	45
4.4.2	<i>Mening</i> .....	45
4.4.3	<i>Tillit</i> .....	46
4.4.4	<i>Anerkjennelse</i> .....	46
4.4.5	<i>Å stå i det uforståelige</i> .....	47
<b>5</b>	<b>DRØFTING</b> .....	<b>48</b>
5.1	INNLEDNING .....	48
5.2	LIVET ER GITT – LIVET GIS .....	48
5.3	MOTSTAND MOT Å FORTELLE OM EGEN SUKSESS .....	49
5.4	FORTELLING OM MESTRING SOM DEL AV EN STØRRE FORTELLING .....	50
5.4.1	<i>Fortellingen om fortellingen</i> .....	50
5.4.2	<i>Identitet kommer til uttrykk gjennom fortelling</i> .....	50
5.5	IDEEN OM NEDSETTING AV ”SUKSESS-KOMMISJONER” .....	51
5.6	MESTRING I ET ONTOLOGISK PERSPEKTIV .....	52
5.7	MESTRING INKLUDERER NÆRVÆR, MENING, TILLIT, ANERKJENNELSE OG EVNEN TIL Å ROMME DET SOM IKKE FORSTÅS .....	53
5.7.1	<i>Nærvær</i> .....	53
5.7.2	<i>Mening</i> .....	54
5.7.3	<i>Tillit og talens åpenhet</i> .....	55
5.7.4	<i>Anerkjennelse</i> .....	56
5.7.5	<i>Å ikke forstå</i> .....	57

<b>6</b>	<b>KONKLUSJON .....</b>	<b>59</b>
<b>7</b>	<b>KILDER.....</b>	<b>60</b>
	<b>3 Vedlegg</b>	

# 1 Innsteg

Som innsteg velger jeg å si litt om meg selv, om min faglige og personlige sammenheng da jeg vurderer dette som respektfullt både over for teksten, meg selv og eventuelle lesere som måtte komme til.

## 1.1 Personen bak teksten

Jeg er utdannet diakon ved Diakonhjemmet fra 1976, etter det en den gang kalte gammel modell; sykepleierutdanning og sosionomutdanning med diakonale fag parallelt alle 6 årene. Min første faste jobb var ved Kirkens familierådgiving i Biskopshavn i Bergen. Her ble jeg vigslet til diakon og her var jeg daglig leder frem til august 1987. I disse årene tok jeg videreutdanning i familieterapi og kvalifiserte meg som veileder etter norsk sosionomforbunds kriterier. Ved Bergen Diakonissehjem begynte jeg i 1987, - som leder av et nyopprettet kurs og fagutviklingscenter. Dette ble fra 1.1.1990 etablert som en avdeling i Diakonissehjemmets høyskole under navnet Senter for diakoni og veiledning. (Bye 2009) Fram til sommeren 2006 var jeg leder ved senteret avbrutt av studieårene 2000 – 2002 da jeg vikarierte som rektor ved høyskolen. Siden sommeren 2006 har jeg arbeidet i stilling som seniorveileder ved Senter for relasjonsutvikling som avdelingen nå heter. I undervisning og gjennom oppdragsvirksomhet, så vel som i min lederutøvelse, har arbeid med kommunikasjon og veiledning stått sentralt.

## 1.2 Bakgrunn for valg av masterstudium

Jeg har arbeidet i høyskolen siden 1990. Jeg ble i sin tid ansatt med bakgrunn i min kliniske kompetanse og erfaring, og bredden i utdanningsbakgrunn. Den gang ble det eksplisitt uttrykt at min kliniske kompetanse ble etterspurt og foretrukket fremfor teoretisk akademisk kompetanse. Sommeren 2005 ble min manglende akademiske formalkompetanse et uttrykt problem for min arbeidsgiver og dermed også for meg. Beslutningen min om å ta en master ble knyttet opp til et ønske om å utvikle min kompetanse i å formidle kunnskap og erfaring fra egen praksis. Jeg valgte en master i diakoni. Bak valget er en identitet knyttet til min vigsel som diakon og en livstolkning i tråd med Grundtvigs formulering; *menneske først og kristen så*.

### **1.3 Diakoniforståelse**

Diakoni kan forstås som Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, som evangeliet virkeliggjort i handling (Kirkerådet 2008). Evangeliet virkeliggjort i handling er en vid formulering og innebærer en relasjonsdimensjon. Handlingen utføres av Guds skapning for Guds skapning, hvor Guds tilstedeværelse vil være erkjent eller skjult. Forståelsen av handlingens kontekst vil være en premiss for hvordan fortellingen om handlingen konfigureres. Når diakoniens språk og tolkningsfortellinger tas i bruk, vil oppmerksomheten dreie mot nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet (Kirkerådet 2008). Diakoni er både en nødvendig integrert side av det å være kirke så vel som en frigjørende levemåte i verden (Nordstokke 2011). Evne og vilje til å gå i møte med, til å gå nær medmenneske er en kritisk diakonal kompetanse. Anerkjennende nærvær forløser og kan ikke erstattes med noe annet. (3.3)

### **1.4 Samtalen som redskap**

Foran har jeg søkt å redegjøre for mitt utgangspunkt. Jeg er vigslet diakon fra 1978 og har i hele mitt yrkesliv arbeidet med samtalen som redskap. Samtalen har hatt mange navn. I ledelsessammenheng; motivasjonssamtale, medarbeidersamtale, konfliktsamtale, utviklingssamtale og veiledning. I undervisningssammenheng har samtalen hatt læringsformål og veiledningsformål. I sjelesorg, terapi og i arbeidsveiledning så vel som i personlig veiledning, har samtalen i stor grad siktet mot å hjelpe samtalepartneren til å avklare valg ut fra det perspektiv at det i enhver situasjon finnes valgmuligheter.

### **1.5 Veiledning som diakonal aktivitet**

Veiledning kan ses som en form for spesialisert diakoni<sup>1</sup>. Denne oppgaven har imidlertid ikke til hensikt å prøve å beskrive en spesifikk diakonal veiledning til forskjell fra annen veiledning. Min for forståelse vil heller vektlegge at god veiledning tolket i et kristent paradigme kan forstås som evangeliet i handling, som diakoni. Inspirert av Knut Eilert Løgstrup (1905-81) som skriver i Den etiske fordring om undersøkelsens metode at han søker å gjøre de distinksjoner som trengs for å forstå den

---

<sup>1</sup> 1. amanuensis Hans Morten Haugen fremførte dette synspunktet på skriveverksted på Diakonhjemmet 20.2.2009 og han utdypet med å si; Ikke slik at alle diakoner er veiledere, men heller slik at diakonen kan spesialisere seg som veileder som del av sin diakonitjeneste.



fordring som ligger i Jesu forkynnelse, kunne jeg si at jeg også ønsker å inkludere forståelsen av hvordan Jesus møtte menneskene som et innspill til å belyse opplevelsen av mestring hos veiledere. Og som Løgstrup tenker jeg at dette er fenomener som gjelder uansett hvordan veiledere personlig forholder seg til kristen tro.

## **1.6 Veiledningsforståelse**

I veiledningsrommet er det muligheten til å snakke sant om livet, om det som er, som har prioritet når det gjelder å finne veien videre for den som søker veiledning. Altså ikke først og fremst å snakke uttømmende om den ytre hendelsen som gis oppmerksomhet, men å snakke sant om egne tanker, følelser og kroppsreaksjoner knyttet til fenomenene. (Perls 1975; Grendstad and Sandven 1986; Hostrup 1999; Tveiten 2002; Dyrkorn and Dyrkorn 2010) Veiledning handler om det som skjer i relasjonen mellom en veileder og en som søker veiledning med sikte på at den som søker veiledning, finner større kunnskap og/eller bedre mestring i sin situasjon. Veilederens rolle er å være med å klargjøre valg, aldri å velge for den andre! Hvert øyeblikk står vi overfor valg og hvert øyeblikk velger vi oss selv blant "tusen möjligheter" (Hämmerskjöld 1963 s20) Når veiledning skjer i gruppe, vil utforskning av fenomenene også skje i samspillet mellom gruppemedlemmene der relasjonene blir komplekse. Gruppemedlemmene blir bidragsytere ved å gi tilbake hva de har hørt og sett og gjennom sine innspill til alternative tolkningsmulighet av beskrevet fenomen. Og ikke minst ved å gi en autentisk reaksjon på presentert materiale. Samtidig gis hvert gruppemedlem mulighet til kontakt med sine parallelle fenomen og til å arbeide med disse. I gruppeveiledning er det dermed aldri bare en som søker veiledning og en som gir veiledning. Denne kompleksiteten er gruppens styrke og mulighet - så vel som gruppens sårbarhet, og fare for å rote det til. Å utvikle en moden gjensidighet som åpner for overskridelser, er gruppens utfordring. En gjensidighet som anerkjenner og tar høyde for at trangen til uavhengighet så vel som lengselen etter å bli ivaretatt, avhengigheten, er krefter som uavlatelig er i spill. (Kvalsund and Meyer 2005; Bye 2009)

## **1.7 Veiledningskontrakten**

Plattform for veiledningen er kontrakten mellom gruppens medlemmer og veileder. Kontrakten reformuleres og gjentas så ofte det er nødvendig og alltid ved oppstart av

gruppe, og dermed også alltid når en gruppe får et nytt medlem og deltagerne må reetablere seg som gruppe. Et basiselement i kontrakten er at det er de/den som søker veiledning som bringer materiale til veiledningen. Et annet er taushetsavtalen. Alt det medlemmene deler med hverandre er fortrolig og skal behandles fortrolig<sup>2</sup>. Dette innebærer at det som er delt av verbalt eller nonverbalt materiale ikke skal brukes eller misbrukes utenfor veiledningskonteksten. Dernest er det avtalen om at det er lov, ja ønskelig at gruppens medlemmer utfordrer seg selv og hverandre ved å snakke sant om egne tanker og reaksjoner i møte med hverandre. Det er lov å stille ethvert spørsmål som er et genuint spørsmål. Meninger og reaksjoner skal kommuniseres som reaksjoner og meninger og ikke som fordekte spørsmål. Ingen har krav på svar og ingen er nødt til å besvare en annens spørsmål. Ethvert spørsmål er en mulighet. At gruppens medlemmer vil hverandre vel og er sammen for å bistå hverandre til/i vekst og utvikling ligger som en uttalt gjensidighet foran kontrakten.

## **1.8 Tema i veiledning**

Fra min praksis kan jeg identifisere noen felles trekk ved forhold som tas opp i veiledning. Det er gjerne knyttet til noe i fortid som ble opplevd vanskelig og som dermed trenger å bli bearbeidet, eller det er knyttet til utfordringer i framtid som kjennes krevende og som har behov for forberedelse. Fortellinger om det som lykkes, og som aktøren selv vil kalle suksesshistorier, blir sjelden gjenstand for veiledningens oppmerksomhet. Og dette selv om aktøren før hendelsen inntraff ga forholdet meget oppmerksomhet i form av forberedelse eller bekymring. I min veiledningspraksis har jeg lenge vært opptatt av å medvirke til at mennesker utvikler mestring og finner frem til en identitet og forståelse av mening i det som, eksistensielt forstått, er.

### **1.8.1 En impuls til utvidet oppmerksomhet på veiledningstema**

I psykologiens nære historie, anslått til de siste 50 årene, har hovedfokus vært psykisk sykdom og behandling av denne. (Seligman and Tangeraas 2007) En mer genuin opptatthet av å oppnå det Aristoteles kalte det største gode; lykken, (Aristoteles, Rabbås et al. 1999) er noe psykologien først i de seneste år er blitt opptatt av, og vi har fått det som på norsk er blitt kalt positiv psykologi. (Brudal 2006)

---

<sup>2</sup> Materialet som her er brukt i oppgaven er brukt med deltageres uttrykte samtykke.

## 1.9 Veien frem til temavalg for masteroppgaven

For noen år tilbake startet jeg opp som veileder for en gruppe arbeidsveiledere i den norske kirke. Kontrakten var å møte dem til veiledning en hel dag 2 ganger pr semester i to år. Ved avslutningen av andre dag vi var sammen ba jeg dem, i tillegg til det de normalt ville tenke på som veiledningsstoff, ha fokus på episoder hvor de lykkes i arbeidet sitt. Og så bringe en slik suksessepisode med seg til neste gang. Da vi møttes til tredje samling, var det ingen i gruppen som husket denne oppgaven. En deltager refererte riktignok til å ha notert at han til denne dagen skulle ha med seg en episode hvor det gikk bra. Det stod i boka fra sist, men var ikke gitt oppmerksomhet underveis. Jeg gjentok utfordringen og opplevde at jeg hadde aksept i gruppen for oppgaven. Jeg sa litt om at vi ofte setter ned granskingskommisjoner for å søke kunnskap om det som går galt, men sjeldnere gir oppmerksomhet til det som lykkes for å hente læring av det. Så ba jeg dem om at de til neste gang skulle bringe med en fortelling fra en krevende situasjon hvor de etterpå kunne si til seg selv ”dette fikset jeg, dette mestret jeg, her gjorde jeg en god jobb, her brukte jeg kompetansen min”. Min ide, som jeg delte åpent med dem, var, at vi ved å gi oppmerksomhet til det vi lykkes med, kanskje kunne hente ut ny læring. Da vi møttes fjerde gang ble min etterspørsel etter suksessfortellinger møtt med latter. Ingen hadde før der og da husket oppgaven. Min nysgjerrighet på at oppgaven ikke var blitt hørt slik at den kunne bli operasjonalisert, ble forsterket. En runde i gruppen med refleksjon over motstanden mot å gå inn i oppgaven ble tankevekkende. Gruppen ba så selv om å fornye avtalen. I møte med motstanden mot å skryte, presiserte jeg oppgaven:

Det jeg faktisk utfordrer dere på er å skryte! Men det er ikke skrytet alene jeg er ute etter, men jeg ønsker dere aktivt skal identifisere hendelser der dere lyktes, og spørre: Hva var det som utfordret meg, - hva var det jeg faktisk gjorde i situasjonen som krevde noe av meg, og som du i ettertid selv tenker var bra og som du kan være stolt av.

Femte samling i gruppen hadde alle hatt fokus på oppgaven og delte sine fortellinger/refleksjoner som utgangspunkt for veiledningen. Generelt vet jeg fra min kliniske erfaring som sjelesørger, terapeut og veileder at det å vedkjenne seg egen styrke, det være seg både teoretisk kompetanse og kliniske ferdigheter, er noe mange sliter med og vegrer seg mot. Med bakgrunn i erfaringen i gruppen over, ønsket jeg å utforske dette feltet nærmere. Og mitt første forskningstema vokste fram. Nemlig å identifisere fellestrekk ved hendelser som erfarne profesjonsutøvere vil karakterisere

som mestringsopplevelser, og å finne litt mer ut om hvordan slike hendelser systematisk kan utnyttes for videre læring innenfor en veiledningskontekst.

Etter femte samling i gruppen skrev jeg så prosjektplanen som ble godkjent arbeidskrav på MGD 211.

## **1.10 Gruppen**

Gruppen bestod 6 menn. Alle vigslede medarbeidere i Den norske kirke (DNK), og alle med 3 års arbeidsveilederutdanning i regi av bispemøte i DNK. Aldersspennet i gruppen var fra knapt 50 til vel 60. I gruppen var det samlet en betydelig kompetanse og erfaring innenfor ledelse, veiledning, sjelesorg og menighetsarbeid. Jeg var engasjert som veileder for gruppen da jeg inviterte dem til å være informanter til min masteroppgave. Jmf bilag 1 og 2.

## **1.11 Når det som er, anerkjennes som det som er om mestring og anerkjennelse som utgangspunkt i veiledning.**

Implisitt i temaformuleringen ligger en erkjennelse av at alt annet enn å anerkjenne det som er, nødvendigvis må bli unngåelse, forstillelse eller fornektning.

Temaformuleringen bærer i seg en tro på at ved å anerkjenne sin væren her og nå, legges grunnlaget for en ordnet og meningsfull forandring (Beisser 2006)

Paradoksteorien om forandring postulerer at ved å være det en er, fullt og helt, legger en til rette for at det som er, endrer seg. Eller med andre ord; ved å være det en er, kan en bli noe helt annet (ibid)

## **1.12 Litt om hva jeg undret over**

Å identifisere og eksplisitt formulere egen mestring i form av en suksessfortelling satt langt inne hos gruppens medlemmer. Og når det først gjøres i vår femte samling, er det som om den ytre hendelse er mindre viktig enn den underliggende selvforståelse og identitet som formuleres parallelt.

Mine spørsmål var den gang mange: Hva innebærer det å identifisere noe som vellykket - som en selv har gjort? Er det noen fellestrekk i situasjoner som erfarne profesjonelle ABV-veiledere karakteriserer som vellykket når fokus er på egen medvirkning? Hva kjennetegner den prosessen som foregår når en person anerkjenner egen mestring og

kan si han har lyktes? Og dernest: hva skal til for at en hendelse fra arbeidshverdagen identifiseres som mestring? Er det noe å hente gjennom å legge til rette for systematisk å bruke mestringsopplevelser som læringsgrunnlag i gruppeveiledning for erfarne veiledere? Jeg formulerte så to problemstillinger som var med meg under utformingen av informasjonsskrivet til gruppemedlemmene. Den første tok utgangspunkt i å identifisere kjennertegn ved hendelser som profesjonsutøvere vil karakterisere som mestringsopplevelser. Og den andre stilte spørsmål om det å stimulere profesjonsutøvere til å identifisere, og formulere egne fortellinger om mestring, kan utnyttes for videre læring innenfor en veiledningskontekst.

### 1.13 Problemstilling

Når arbeidet med masteroppgaven ble gjenopptatt i 2011 ble avgrensning av problemstilling første oppgave. Problemstillingen ble formulert til: **Hva kjennetegner opplevelsen av mestring hos erfarne ABV veiledere?** og så senere spisset til: **Hva kjennetegner opplevelsen av uttrykt mestring hos erfarne ABV veiledere?**

Endringen fra prosjekt til oppgave er først og fremst en endring fra oppmerksomhet på fortelling om suksess til fokus på opplevelsen av uttrykt mestring uavhengig av om fortellingen i seg selv handler om suksess eller fiasko.

### 1.14 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er en kvalitativ studie av eget arbeid i en etablert veiledningsgruppe. Og den er et forsøk på å gi mitt eget arbeid ord i møte med teori. Teori slik den lever internalisert i meg, og teori som er nyervervet gjennom prosessen slik det kommer til syne ved anvendelsen av Løgstrup og Ricœur.

I kapittel I redegjør jeg litt for hvem jeg er, min kontekst og fortellingen om min vei til arbeidet med masteroppgaven. Jeg har med avsnitt om diakoni og om veiledning som jeg anser som del av en nyttig forutforståelse for leseren å se den videre tekst i lys av.

I kapittel 2 redegjør jeg for metode. Dette blir i hovedsak en redegjørelse for hvordan jeg er gått frem sett i lys av en fenomenologisk, og hermeneutisk tilnærming innenfor en humanistisk-eksistensialistisk tradisjon.

I kapittel 3 lar jeg mitt kliniske arbeid få noen teoretiske referanser. Jeg har kjent  
trangen til å utvide og ikke minst gå dypere i hvert eneste punkt. Avgrensing har vært  
utfordringen. Jeg har tilstrebet bruk av bibelstoff med tanke på at det skal kunne gi  
mening også for lesere som ikke har et personlig trosforhold til Bibelen. I

I kapittel 4 redegjør jeg summarisk for identifiserte funn og i kapittel 5 drøfter jeg  
funnene i lys av teorien jeg har anvendt. Her viser jeg løpende tilbake til min egen tekst.  
Bare der jeg trekker inn nye referanser til teori viser jeg direkte til disse. Til sist følger  
noen oppsummerende ord i kapittel 6 som jeg har kalt konklusjon. Jeg har brukt  
Endnote som verktøy for kildehenvisning med noen få unntak hvor jeg har funnet  
fotnote nederst på siden mer tjenlig. Oppgaven har 3 vedlegg; Informasjonsskriv,  
formular for samtykkeerklæring og de ufullførte setninger jeg anvendte høsten 2011.

## **2 Metode**

### **2.1 Innledning**

I arbeidet med masteroppgaven ønsket jeg å hente ut kunnskap fra egen praksis som veileder og samtalepartner. Jeg ønsket å bruke arbeidet med masteroppgaven til å utvikle min evne til refleksjon og formidling i lys av et utvidet teoritilfang. I veiledningsrommet har jeg selv mange ganger fremholdt at en hendelse først transformeres til erfaring gjennom refleksjon. Og dermed at ny refleksjon over gammel hendelse kan gi ny erfaring. Ønsket har vært å hente ut innsikt fra veiledningsrommet hvor jeg deltar som veileder. Ideen var å identifisere, og formulere kunnskap fra eget klinisk arbeid. (1,2) Dette er et risikoprojekt idet jeg som både subjekt og objekt utsetter meg for å trå feil (Brown 1996).. Jeg gjør bruk av flere metodiske grep i det jeg nærmer meg forskningstema og problemstilling flere veier. Direkte deltagelse og observasjon i kombinasjon med analyse av transkriberte veiledningssekvenser, presentert skriftlig materiale relatert til case og tema. Denne metodetrianguleringen medfører at kompleksiteten øker og funnene kan være vanskeligere å identifisere, analysere og tolke (Repstad 2007 s29) Nedenfor følger en redegjørelse for metodiske overveielser og utfordringer jeg har stått over for i arbeidet med oppgaven. Min tilnærming er kvalitativ, den tar utgangspunkt i eget arbeid og har en fenomenologisk, og hermeneutisk ambisjon innenfor en humanistisk-eksistensialistisk tenkning. Oppgaven kan også sees som en teoretisk studie i møte med de kvalitative data jeg identifiserer. I samråd med veileder har jeg konkludert med at datainnsamlingen ikke utløser meldeplikt/søknadsplikt i henhold til personvernloven.

### **2.2 Kvalitativ metode**

Kvalitativ metode tilstreber å karakterisere egenskaper eller karaktertrekk ved fenomener (Repstad 2007) Forskeren tilstreber informantenes perspektiv idet han søker å "krype under huden" på dem og slik søke å forstå mest mulig av det som kommer fram om aktuelt fenomen. (Repstad 2007). Kvalitative data har sin styrke i nærhet til informantene og en tilstrebet helhetlig beskrivelse av et fenomen (Repstad 2007). Ved bruk av kvalitativ metode er forskerens egen forståelse og egne tolkninger i

frambringelse av ny kunnskap, vesentlig. Basis er informantenes beskrivelse og uttrykte forståelse av fenomenene. Casestudie gir mulighet til å gå i dybden der de store utvalg nødvendigvis vil komme til kort. (Flyvbjerg 2009) Identifisering av tema, og sammenhengen temaet hører hjemme i, er vesentlig både i beskrivelsen og tolkningen (Thagaard 2003).

### **2.2.1 Forskning i eget arbeid**

Jeg har tatt utgangspunkt i eget arbeid som veileder. Studieobjektet er både materiale jeg henter fra gruppedeltagerne i veiledningsgruppen, - det den enkelte bidrar med, det jeg selv bidrar med og ikke minst det som skjer mellom oss. Prosjektet har elementer av aksjonsforskning i det mitt oppdrag var å være veileder for gruppen jeg henter kunnskap fra. Det var eksplisitt uttalt av meg at deres bestilling og behov hadde forrang for min forskning. Mine innspill til informantene som deres veileder, bygget hele tiden på min tolkning og tyding av det materiale de leverte gjennom ord, stemme og kroppslig tilstedeværelse, - og mine innspill stimulerte igjen deres læringsprosess. Dette har det vært viktig for meg å ha høy bevissthet om, og det er viktig at lesere er oppmerksom på denne rammen. (Repstad 2007) Å kalle prosjektet aksjonsforskning kan gi mening ved at det samtidig hadde to mål. (Schei 1998) Primært den praktiske handling, aksjonen representert ved veiledningen, og dernest mitt forskningsprosjekt som forsøker å forstå det som skjer i relasjon til oppgavens problemstilling. Prosjektet søker også å forene teori og praksis, i den forstand at teoriforståelse der og da, fra øyeblikk til øyeblikk ble brukt i den videre veiledning. Det er også meningsbærende i den forstand at det krever konsentrasjon og oppmerksomt nærvær i situasjonen. På den annen side er de reflekterte og analyserte resultatene av forskningen ikke tilgjengelig der og da, men først etter transkripsjon og analyse. Forskning i egne erfaringer er dette like fullt, i det jeg blir min egen nøkkelinformant, jeg står i relasjon til mine informanter ut over det å være forsker og ikke minst søker jeg kunnskap som rekker ut over egne erfaringer. (Wadel 2006) Jeg er i dobbeltposisjon, deltagende observatør (Aase and Fossåskaret 2007). Både deltager og tilskuer. I veiledningsrommet er jeg veilederen. At jeg vil mine informanter vel og at de vil hverandre vel, er et fundament for vårt arbeid som er etablert før jeg inntar forskerens rolle. I kvalitativ forskning vil det å etablere tillit og åpenhet til informantene alltid være en kritisk faktor for å få fram best mulig data. Få fram det som er informantenes verden, fremfor det informantene selv kanskje tenker



burde ha vært, eller det informantene tenker forskeren er ute etter. (Repstad 2007) I bearbeidelsen av materiale er jeg meg bevisst at jeg også observerer meg selv og min interaksjon med mine informanter.

Å forske i eget arbeid innebærer altså flere utfordringer og dilemmaer. Spenningen mellom distanse og nærhet er en dimensjon, og avhengighet kontra uavhengighet en annen. Forholdet mellom å være deltager og forsker kan representere en utfordring og en fjerde kan være interessekonflikter, eksempelvis knyttet til økonomi. Min relasjon til ABV veilederne var basert på en kontrakt der jeg var engasjert som veileder og hvor den enkelte aktivt søkte min og gruppens innspill til sin personlige og profesjonelle utvikling.

### **2.2.2 Eksistensialisme**

Når jeg i mitt arbeid har det jeg kaller en eksistensialistisk forankring, er det en måte å holde frem den sansede og erfarte virkelighet til forskjell fra den abstrakte sannhet. (May 1971s 31) Utfordringen er å forholde seg, svare an til det som er, og ikke la seg forstyrre av alt det som burde ha vært (Falk 2006). Husserl(1859-1938) fastholdt et skille mellom essens og eksistens. Heidegger (1889-1976) ville ikke opprettholde dette skille. For ham var det vesentlige hvordan mennesket er, ikke hva mennesket er. Med eksistens vektlegges først og fremst at noe er, også før det er gitt innhold. (Hostrup 1999s 39)

P.A. Sørensen viser med henvisning til Heidegger at mennesket er grunnleggende undrende til at noe i det hele tatt er til. Tenkning blir å forstå som hendelse i møte med menneskets spørrende holdning. (Sørensen 2008 s174) Han siterer Heidegger; ”... At spørge er erkennende at søge efter værende i henhold til, at det er, og i henhold til hvorledes det er.” Det er dette som er, vi utfordres til å forholde oss til, både som fellesskap og individer. Krise oppstår når kulturer eller individer oppdager at det en trodde var det som er, ikke lenger har gyldighet. Eksempel i kulturen kan være skifte av verdensbilde. På det personlige plan kan det være sviket fra en kjæreste eller møte med egen dødelighet. På begge nivå er muligheten til å overskride forståelsen av det som er og på den måten etablere et nytt ståsted for videre liv, eller gå til grunne.

Eksistensialismen erkjenner at mennesket alltid er i ferd med å bli til og nettopp derfor også alltid er i en latent krise. (May 1971s 35) Og krisen kan sees i lys av utfordringen mennesket til enhver tid står i, om å møte sannheten om seg selv fra øyeblikk til

øyeblikk. Det eksistensielle paradoks kaller Bent Falk dette, ”at blive den, du er” (Falk 2005 s 50)

### 2.2.3 Fenomenologi

Det som er, det er.(Perls 1975; Grendstad and Sandven 1986; Falk 2006; Dyrkorn and Dyrkorn 2010) I en fenomenologisk tilnærming tilstrebes å gripe og å gi ord til fenomenene slik de fremstår. Slik vi sanser dem og ikke slik vi kunne tenke de burde fremstå. (Falk 2006). Det er beskrivelsen av fenomenet vi strekker oss etter, ikke forklaringen.(Abram 2005) eller med ordene til Maurice Merleau-Ponty: (ibid s.47) ”... Å vende tilbake til tingene selv er å vende tilbake til verden som går foran kunnskapen, som kunnskapen alltid *snakker om*.”(Merleau-Ponty 1962) Ordene vil alltid søke å uttrykke en bakenforliggende mening eller erfaring som har kroppslig opprinnelse i hva vi sanser. Denne erfaring gis i hjernen abstrakte begreper, ofte metaforiske og gjerne importert fra et annet erfaringsfelt enn det vi søker å beskrive. (Aase and Fossåskaret 2007s 53f) En fenomenologisk analyse vil ha en ambisjon om å få frem det vi gjerne ikke legger merke til, det som er mellom oss og som vi utfordres til å stoppe opp ved.(Martinsen 1996). Virkeligheten finnes, fenomenene utspiller seg mellom oss, men er bare tilgjengelig for oss som erfaring gjennom vår egen sansende erkjennelse. Det innebærer at jeg alltid snakker om meg selv i betydningen som min livstolkning, når jeg forsøker å nærme meg den andre og finne ord for hvordan han eller hun er og opplever verden.

### 2.2.4 Hermeneutikk

Hermes var i gresk mytologi formidleren av gudenes budskap. Hermeneutikk ble med referanse til Schleiermacher (1768-1834). forstått som ”forståelse av fremmed tale” med referanse til tolkning og forståelse av spesielt tekster, men også ytringer og observerte handlinger.(Johannessen 2006) All forståelse bærer i seg en sirkularitet hvor helhet sees i lys av delene og del må erkjennes i lys av helhet.(ibid) Wilhelm Dilthey (1833-1911) utvider forståelsen av hermeneutikk til å romme spenningen mellom del og helhet i selve livet. Med Martin Heidegger (1889-1976) skjer en ontologisering av begrepet idet vi kan tenke oss den hermeneutiske sirkel flyttet inn i menneskets hode slik at det heretter dreier seg grunnleggende om forståelsens natur. Mennesket, kastet inn i tiden, gjør sine utkast for å forstå både seg selv, sine muligheter og verden(ibid). Med å

vektlegge for forståelsen og enhver situasjons forståelseshorisont følger Hans-Georg Gadamer (1900-2002) opp ontologiseringen av hermeneutikken. Med bruk av metaforen den hermeneutiske spiral åpner en seg for å tenke vekst og utvikling av selve forståelsen (ibid). Det vil alltid være mulig å forstå noe mer enn vi har forstått. Og dette uavhengig av om vi forholder oss til en avgrenset tekst, en tidsavgrenset hendelse eller til livet selv. Når jeg i oppgaven vedgår en hermeneutisk tilnærming, innebærer det at jeg både i møte med mine informanter og i møte med litteraturen jeg anvender, er prisgitt min personlige kroppslige fortolkning og forståelse fra øyeblikk til øyeblikk.

## **2.3 Arbeidet steg for steg**

### **2.3.1 En ide lanseres**

Under 1.8 gjør jeg rede for hva som førte frem til forskningstema. En ide om å rette oppmerksomheten mot egen dyktighet ble tilsynelatende gitt sin tilslutning, men ikke fulgt opp. Ikke bare en, men to ganger. Dette førte til en meningsfull refleksjonsrunde i gruppen rundt vegringen mot å gjøre det de hadde sagt de ville gjøre. Dette ble ikke hva det kunne ha blitt, en fortelling om opposisjon mot meg som autoritet, men en ettertenksom samtale hvor vanskelig det er, med ord å skulle anerkjenne egen mestring, egen dyktighet, i møte med kollegaer.

### **2.3.2 Nysgjerrigheten vekkes**

På vår femte veiledningsdag setter deltagerne ord på suksessfortellinger. Det som nå vekker min nysgjerrighet, er at det flere setter ord på, ikke er avgrensede episoder hvor de har lyktes, men heller større livstema eller livsområder de erkjenner de har taklet godt. Også to som brakte inn mer avgrensede hendelser der de identifiserte mestring, er i kontakt med større livsmotiv.

### **2.3.3 Design skrives**

Etter femte samling fortalte jeg essensen i fortellingen over, til en erfaren kollega som oppmuntret meg i å gjøre dette til tema i masteroppgaven. Design ble skrevet, innsendt og godkjent. I løpet av det neste halvåret hadde jeg to dager sammen med gruppen. Jeg orienterte dem muntlig om min ide til masteroppgave. De sa seg umiddelbart villig til ”å

være materiale”. Denne våren ble ikke arbeidet med masteroppgaven prioritert og jeg hadde heller ikke fått tildelt veileder.

### **2.3.4 Brev og samtykkeerklæring utformes**

I samråd med Diakonhjemmet høgskole hadde jeg sommeren 2008 to veiledningssamtaler med 1. amanuensis Bjørn Hasselgård ved høgskolen i Bergen. Han godkjente brev til informantene(vedlegg 1) og samtykkeerklæring(vedlegg 2) før dette ble sendt ut. Samtalene med Hasselgård var inspirerende og ga meg tro på prosjektet. I samtykkeerklæringen står det at arbeidet skal være sluttført i 2009. Jeg har underveis hatt kontakt med gruppen som er kjent med at arbeidet ikke er avsluttet før nå.

### **2.3.5 Veiledningsdag gjennomføres**

Ca to måneder etter at jeg hadde sendt ut informasjonsskriv og samtykkeformular møtte jeg gruppen til veiledningsdag. Denne gangen var det fire av gruppens deltagere som møtte. To hadde meldt forfall. En medbrakte skriftlig notat etter den disposisjonen jeg hadde bedt om i informasjonsskrivet. Alle ga sitt samtykke i tråd med samtykkeerklæringen. Veiledningsdagen ble tatt opp på lydbånd. Dagen inneholder fire veiledningssekvenser hvor alle etter tur gis tid til å bringe fram veiledningsbehov. Den inneholder også flere refleksjonsrunder knyttet til den enkeltes presentasjon og veiledningsarbeid, og en egen refleksjonsrunde knyttet til mestring som perspektiv i veiledningen.

### **2.3.6 En korreksjon finner sted**

Jeg mottok bare ett skriftlig notat laget etter malen jeg skisserte i informasjonsskrivet. Veiledningen (transkribert) tok ikke utgangspunkt i notatet, men i personens fortelling slik den levde i ham der og da. Ut fra en helhetsvurdering, på tampen av denne veiledningsdagen, valgte jeg ikke å be om logg/refleksjonsnotat slik jeg hadde forespeilet i informasjonsskrivet(vedlegg 1). Var det motet mitt som sviktet? Var jeg redd for at gruppen ville si ja og så ikke levere? Eller var dette en logisk konsekvens av det jeg skrev i informasjonsskrivet om at jeg fortsatt først og fremst var der som veileder for dem, og ikke ville la mitt behov for materiale til denne oppgaven ha

forrang. Antagelig var det litt av begge deler. Dagen ble annerledes enn jeg nok hadde forestilt meg da jeg skrev informasjonsskrivet. Min disposisjon for forberedelsen ble ikke retningsgivende for dagens arbeid.

### **2.3.7 Arbeidet stilles på vent**

Høsten 2008 gjorde jeg meg ferdig med masterstudiets øvrige 90 studiepoeng og i februar 2009 la jeg fram noe materiale på skriveverksted. Her fikk jeg nyttige innspill fra medstudenter og undervisere ved Diakonhjemmet. Meningen var så å gå løs på arbeidet med skriving av oppgaven våren 2009 og levere høsten 2009. Slik ble det ikke, fra februar 2009 til sommeren 2011 arbeidet jeg ikke med masteroppgaven.

### **2.3.8 Arbeidet tas opp igjen**

August 2011 tok jeg opp igjen arbeidet. En konsekvens av tiden som ligger i mellom er at jeg nå har en større avstand til eget materiale. Dette fører igjen til at jeg må forholde meg mer direkte til det samlede skriftlige materiale og mindre til min egen intuitive hukommelse og min implisitte forståelse av det som skjedde når det skjedde.

### **2.3.9 En liten etterundersøkelse**

Høsten 2011 ga jeg deltagerne i ABV-gruppen fra 2008 et ark med ufullførte setninger (vedlegg3) for utforskning av mestringsperspektiv i veiledning. Gruppen har et nytt medlem som også fikk setningene. En av deltagerne fra 2008 var ikke tilgjengelig. Av 6 utsendte ark fikk jeg 5 utfylte ark i retur.

## **3 Teoretisk perspektiv**

### **3.1 Innledning**

Spørsmål og kontekst bestemmer metoden. I lys av materialet har jeg valgt teori. Materiale består av; fortellingen om min relasjon til ABV veilederne gjennom våre mange veiledningsdager inkludert mine notater fra disse dagene og selvsagt de konkrete funnene i det spesifikke skriftlige materiale oppgaven legger til grunn. Dette igjen består av mitt informasjonsskriv, noen skriftlige notat fra deltagerne, den utskrevne veiledningsdagen og oppsummeringen fra de ufullførte setningene(2.3.9).

Suksess og mestring er sentrale ord å relatere til positiv psykologi og humanistisk psykologi (som blir presentert senere). Anerkjennelse som fenomen belyses, og formidling som del av søken etter identitet og mening. Til hjelp for å forstå og tolke materialet, velger jeg videre teori om mennesket forankret i skapertro og teori om hva som skal til for at mennesket vokser og utnytter sitt potensial til å bli hva det mennesket i sin bestemmelse er. Min forforståelse kan ikke løsrives fra min egen historiske, kulturelle og sosiale kontekst. Bibelens fortellinger, formaninger og beskrivelser av virkeligheten preger i stor grad den livsverden jeg selv er en del av tillike med den jeg studerer. Gjennom også å bruke Bibelen som teoretisk referanse er det min intensjon å oppnå en rikere og integrert forståelse av fenomenene jeg skriver om.

### **3.2 Suksess og Mestring**

#### **3.2.1 Suksessfortelling**

Suksessfortellinger er å forstå som en fortelling om ”hendelser, episoder, situasjoner der du i situasjonen - eller like etterpå, vil si at du gjorde en god jobb, at du lykkes” (vedlegg1) Selvanerkjennelse vektlegges her foran anerkjennelse fra andre.

#### **3.2.2 Mestring**

En presis definisjon av ordet mestring er knapt mulig. Til det er ordet for vidt anvendt. Ordet gir vel 650.000 treff i Google. Stressmestring gir 117.000 treff, mens livsmestring

får knapt 30.000 treff. Ordet mestringsevne gir 36000 treff og mestringsglede 6500.<sup>3</sup> Mestring er gjerne knyttet til vekst og utvikling, til barnehage og skole, idrett og arbeid, kunst og håndverk, vitenskap og forskning så vel som til hvordan mennesket håndterer sykdom, handikap og livskriser. En definisjon hentet fra ordnett.no lyder; ”En persons evne til å håndtere livshendelser, situasjoner og påkjenninger som overstiger det som kan klares på ren rutine”(medisinsk ordbok). I psykologien er mestring, eller coping på engelsk, gjerne relatert til konkrete strategier og handlinger knyttet til aktiv stresshåndtering. Self-efficacy (mestringstro) og coping (mestringstragier) utfyller hverandre og representerer to viktige sider ved måloppnåelse og adferdsregulering. (Tobiassen, Magnus et al. 2006). Alle ønsker vi å mestre, å strekke til. Selvtillit bygges gjennom å lykkes og gjennom anerkjennelse fra omgivelsene. Tro på mestring øker mestringsevnen, mens sjansene for å mislykkes økes om det er misstroen som dominerer. Motivasjon og mestring påvirkes m.a.o. av hvordan vi tenker og føler om de oppgavene vi står over for. Mestringsevne er også korrelert til en positiv selvakseptering, en evne til å respektere og akseptere seg selv slik en er.(Wormnes and Manger 2005)

### **3.2.3 Positiv psykologi**

Positiv psykologi utfordrer forestillingen om at lykkenivået til mennesker ikke kan påvirkes. Positiv psykologi gir oppmerksomhet til, og studerer hva en kan kalle positive følelser, positive egenskaper og også positive institusjoner (Seligman and Tangeraas 2007). Lisbeth F Brudal vektlegger at retningen positiv psykologi ønsker å bidra til økt forståelse av psykisk helse, vekst og modning. En økt oppmerksomhet på helsefremmende tiltak på bekostning av ensidig behandlingsfokus.(2006 s.9). Positiv psykologi er opptatt av lykke og knytter til begreper som flyt, optimisme og håp. Personlige egenskaper som mot, evne til å tilgi, visdom, kreativitet og empati er i fokus. Og for det tredje er positiv psykologi på gruppenivå opptatt av hva som kjennetegner positive institusjoner og utforskning av arbeidsmoral, toleranse og ansvar(Ibid s10). Når mennesket vokser og modnes evner det å overskride en lineær virkelighetsforståelse. Et enten eller perspektiv, erstattes av en evne til å romme et både og. I vår kultur er det en vedvarende spenning mellom egoisme og altruisme. Gjerne konkretisert i polaritetene; dominans – underkastelse, aksept – avvisning, kjærlighet – hat og likhet – forskjell.(ibid

---

<sup>3</sup> Søk ble gjort 19.10.2011

s125) Martin E. P. Seligman er sentral når det gjelder å identifisere og utvikle positiv psykologi som eget fag. Hans forskning fokuserer hvordan menneske gjennom å fokusere på positive følelser, dyder og mestring kan forbedre livskvalitet og finne det gode liv. Han viser blant annet til at mennesket ved å fokusere, formulere og eksponere takknemlighet får økt sitt lykkenivå. (Seligman and Tangeraas 2007)

### **3.2.4 Positiv psykologi i relasjon til humanistisk psykologi**

Om begrepet positiv psykologi er relativt nytt, er likevel ikke anliggendet nytt. I Ordspr. 17.22 står det: ”Glede i hjertet gir god helse..”. Filosofene har til alle tider vært opptatt av det gode liv og i den moralfilosofiske tradisjon vektlegges ”fellesskap, omsorg, godhet og vilje til oppofrelse” (Syse 2006 s11) Innenfor tradisjonen humanistisk psykologi har en vært opptatt av ”verdi, mål, mening, ansvar, skyld..” (Grendstad 1969 s32) og denne tredje kraften innenfor psykologien utfordrer tradisjonell årsak - virkning tenkning, slik den utfoldes både i adferdspsykologisk tradisjon og psykoanalytisk tradisjon. Spørsmål knyttet til identitet, til ”hvem er jeg” har stått sentralt hos bidragsytere som Eric From (1900-80), Carl Rogers (1902-87)(ibid s28f) og Abraham Maslow(1908-70)(ibids55f). Rollo May(1909-94 ) repliserer til Descartes kjente uttrykk; jeg tenker derfor er jeg, med ”jeg er, derfor tenker, føler og virker jeg” (1971 s70). Fredrick S. Perls vektlegger vekst og utvikling med sikte på å ”tilbakeføre papirmennesker til virkelige mennesker”.(1975 s139) Han vektlegger at å lære er å oppdage at noe er mulig! Å lære er ikke bare å tilegne seg informasjon om forholdet.(Perls 1975) I norsk sammenheng har Nils Magnar Grendstad (1930-93) stått sentralt som representant for humanistisk psykologi. Om menneskesyn vektlegger han mennesket som genuint, bærer av enorme ressurser som kan/skal frigjøres til beste for samfunnet, medmennesket og mennesket selv. Det særegne hos enkeltmenneske har sin plass i fellesskapet i den grad det tjener fellesskapet og ikke ødelegger det. (Grendstad and Sandven 1986 s234)



## **3.3 Anerkjennelse**

### **3.3.1 Intro**

Anerkjennelse rommer verdsetting, bifall, være tilfreds med, aksept og godtagelse, så vel som takknemlighet og belønning.(Rossbach 2001 s60,64&74) Anerkjennelse er viktig for identitet og dannelse av selvbevissthet. Å bli nektet anerkjennelse er å bli krenket. Dette poengterer Kari Karsrud Korslien(1958-) med referanse til Nancy Fraser(1947-) i en artikkel om anerkjennelse i diakonien.(2009) Løsrevet kulturelle og sosiale strukturer er det likevel ikke tilstrekkelig å bekrefte representasjon alene. (ibid) Om til eksempel Holocaust benektes vil anerkjennelse av overlevendes eksistensielle smerte med sikte på bearbeiding ikke være mulig.(Varvin 2003 s27) Anerkjennelse vil alltid være et sentralt diakonalt anliggende.(Korslien 2009) Anerkjennelse som vennlig oppmerksomhet mot den andre og mot seg selv har kontakt som mål(Binder 2011 s143) Anerkjennelse kan forankres i erkjennelsen om at oppmerksomhet mot det som er, mot inntrykket slik det sanses, det som er, før vi har ord for det som er, og kan gi uttrykk for det, er opphav til at noe nytt kan vokse fram. At noe nytt kan bli skapt i relasjonen. (Løgstrup 1983)

### **3.3.2 Anerkjennelse nødvendig og tilstrekkelig**

Carl Rogers har hatt stor innflytelse innenfor personsentrert veiledning, terapi og sjelesorg.. Han tar utgangspunkt i erfaring og over noen år utvikler han sin teori fra en ikke-dirigerende, via klientsentrert, til en personsentrert teori om menneskets vekstmuligheter.(Kvalsund 1995) Rogers er også mannen bak teorien om organismens selvaktualisering. Hypotesen postulerer at mennesket i kraft av å være menneske, har alt iboende av hva det trenger for å vokse og leve. Alle nødvendige og tilstrekkelige ressurser. Samtidig er det kritisk at organismen får de tilførsler fra omgivelsene som det trenger for å aktualiseres.(ibids19) Biologisk snakker vi om mat, drikke, aktivitet og hvile etc. Psykologisk snakker vi, slik jeg forstår det, om anerkjennelse i bred betydning av ordet. Av å bli sett, hørt og regnet med. Møtt med aksept på det som er. Aksept kan her forstås som nestekjærlighet og det kan forstås som ”en ubetinget positiv grunnholdning”(Skau 1998 s95) Organismens selvaktualisering innebærer en forståelse

av livsbetingelsene slik at om mennesket, biologisk så vel som psykologisk, får gode vilkår vil menneskets potensial realiseres. Mennesket trenger å bli møtt autentisk, med uforbeholden aksept, empati og kongruens. Å bli møtt autentisk innebærer at den møtende fremstår ekte og er tro mot sin egen opplevelse av å være seg selv.(Warhus 2008) Aksept, empati og kongruens, sier Rogers, er nødvendige og tilstrekkelige for at mennesket i møte med sin hjelper, det være seg veileder, terapeut, sjelesørger (eller annen signifikant tilstedeværende person) vil finne en vei videre i sitt liv.(Thorne 1991; Kvalsund 1995)

Brian Thorne(1937-) føyer til en fjerde kvalitet som han kaller tenderness. Et meningsmettet ord som ikke lett lar seg oversette. Ordet med stammen tender ”means both vulnerable and warmly affectionate, easily crushed and merciful, not tough and sympathetic.”(Thorne 1991 s75) Det er et ord som inkluderer det feminine i det maskuline og rommer både det hellige, “the sanctuary” og det sanselige, “the carnal”.(ibid) Når tenderness oppstår i relasjonen mellom mennesker tillater det dem å være fullt og levende tilstede for seg selv og den andre. Ja, til å risikere nærværet og la seg omslutte av en strøm av kjærighet. Thorne viser muligheten dette gir til å ”finding wholeness and of recognising the liberating paradox”.(ibid.s77)

### **3.3.3 Jesus sine møter med mennesker er fylt av anerkjennende nærvær**

I fortellingene fra Jesu liv ser vi det skjer noe når anerkjennelse i form av autentisk nærvær manifesterer seg:

Den rike unge mannen opplevde det oppmerksomme og kjærighetsfulle nærværet, og han gjorde sitt valg og gikk sin vei..(Mrk 10,17-22) Men det skjedde noe.

Den samaritanske kvinnen som møtte Jesus ved brønnen da hun ikke ventet å møte noen. Jesus møtte kvinnen med autentisk nærvær, kjærighet og respekt. Kvinnen opplevde kjærigheten i nærværet fikk muligheten for nye valg.(Joh.4,7-30)

Jesu møte med Sakkeus når han kaller ham ned fra morbærtreet og gjester hans hus, ble livsforvandlende for Sakkeus. (Luk 19,1-10)

Jesu møte med den blinde Bartimeus som trosser folkemeningen og roper på Jesus. Et møte hvor Jesu spørsmål ”hva vil du jeg skal gjøre for deg” er blitt et eksempelspørsmål for alle hjelpere.(Mark 10,46-52)

Fortellingen om bordfellesskapet som Jesus deler med de to Emmausvandrerne fremstår også som eksempel på autentisk nærvær som gir ny innsikt.

To sterke møter er Jesu møte med Saulus på vei til Damaskus når Saulus blir blind (apg 9,3-9) og Jesu møte med Ananias (apg 9,10-16) da Ananias blir bedt om å oppsøke Paulus. Også Ananias møte med Paulus er et møte som bokstavelig talt åpner Paulus sine øyne. Jesus' forbilde viser at et anerkjennende nærvær, forløser.

### **3.3.4 Å se med hjertets øye**

Anerkjennelse som "å se med hjertets øye" (Martinsen 2000) er en metafor som henter sin utdyping fra lignelsen om den barmhjertige samaritan (Luk 10,25 – 37). Kari Martinsen introduserer viktigheten av å se både med det registrerende øye og med det deltagende øye. Hjertets øye er metafor for å få fram at relasjonen til medmenneske, i denne sammenheng den sårede samaritan, er forankret sentralt i kroppen. Hjertet får fram viktigheten av hele personens tilstedeværelse med tanke og sansende kropp. Metaforen får også frem nødvendigheten av evnen til umiddelbar identifikasjon med medmennesket som er rammet. Det kunne vært meg. Der er gjennom å sanse vi berøres, og med vår forståelse av det vi lar oss berøres av kan vi gi deltagende oppmerksomhet. Hva denne oppmerksomheten kan bevirke av bevegelse er på den annen side også avhengig av vår forståelse. Forståelse forankret i kunnskap og erfaring som gir det nødvendige avstandsblikk. Tolkningen blir grunnlaget for handling og vil uunngåelig også innebære maktutøvelse. (Martinsen 2000)

### **3.3.5 Et farsforbilde**

Det viktigste et barn trenger er stolte foreldre, sa en erfaren helsesøster på et kurs for småbarnsforeldre. Den polske psykiateren Alice Miller (1923-2010) synes å vektlegge foreldres oppgave som, og barnets behov for, sannhetsvitne fremfor noen annen oppgave. Et vitne som gir bekreftelse til det barnet sanser og erfarer fremfor, som voksne ofte gjør, å korrigere og fastholde hva som burde ha vært. (Miller 1984; Miller 1991) Rollo May viser i en studie om unge mødres angst knyttet opp mot opplevd avvisning fra egne mødre, at det ikke var avvisningen i seg selv som var angstens kilde, men avvisning det var løyet om. (May and Arneberg 1994 s62) Liknelsen i Luk 15,11-30 om "Den barmhjertige faren ønsker sønnen velkommen hjem" (Nouwen 2000 s92) gir et forbilde til å anerkjenne uforbeholdent. Liknelsen viser Guds kjærighet slik den ideelt

kan komme til uttrykk mellom mennesker. En anerkjennelse av væren uten å bli infisert av gjøren.

### 3.4 Om formidling

Mennesket er avhengig av formidling. Av å gjøre seg forstått og å forstå - seg selv, den andre og verdenen de befinner seg i. Paul Ricœur(1913-2005) anvender begrepsparet forstå og forklare i sitt arbeid med tekstanalyse. Forklare har sin opprinnelse i naturvitenskapene, mens forstå har sitt opphav i semantikken. Forklaring ivaretar objektivitet og distansering, mens forståelse ivaretar eksistensielt nærvær. Noe av hans poeng er å få fram at budskapet i teksten, talt eller skrevet, ikke er statisk, men har et eget liv i møte med lytteren/leseren og dennes kontekst. Dialektikken i begrepene tydeliggjøres når Ricœur viser at den distanserte forklaring kan virke til forståelse.(Ricœur, Hermansen et al. 2002) Begrepene forståelse og forklaring hos Ricœur har gjenklang i begrepene tyding og tolkning hos Løgstrup. Tydingen ivaretar det erfaringsnære, mens tolkningen åpner opp for det videre perspektiv som kan dra veksler på både det som er, det som var og det som kommer.

#### 3.4.1 Hermeneutisk refleksjon

Å forklare en tekst er første skritt, å fortolke er andre og å forstå den inn i aktuelt liv er tredje og siste skritt før spiralen gjør en ny omdreining. Når en tekst gjenskapes gjennom at ordene får stemme og melodi, fortolkes den og gis en forståelse og tekstens indre struktur overskrides. Prosessen kaller Ricœur refleksjon og han sier det slik:

refleksjonen er intet uten tegnenes og verkenes formidling, og at forklaringen er intet hvis den ikke inngår som mellomledd i prosessen med å forstå seg selv(..) i den hermeneutiske refleksjonen (..) er dannelsen av *selvet* og dannelsen av *meningen* samtidige.(Ricœur 2001 s73)

Dannelsen av selvet, så vel som meningsdannelse inngår altså i den hermeneutiske refleksjon. To sider av samme sak. Formidlingen, tekstens faktiske tale skaper ny mening. Ved å binde enhetene sammen, kjede tekstens diskurs sammen med en ny diskurs vil teksten åpne seg mot noe annet. .”Fortolkningen er det konkrete utfallet av denne sammenkjedingen og denne gjentakelsen.”(Ricœur 2001 s73) Det er imidlertid viktig å ha for øye at å forklare og fortolke et fenomen kan være å bevege seg bort fra fenomenet. I møte med medmennesket i nærværet, vil forståelsen og tydingen måtte få

forrang for tolkning og forklaring. En for ensidig fokusering på fortolkning og forklaring vil kunne føre til at nærværet, tilstedeværelsen hos den andre opphører.

### 3.4.2 Den trefoldige mimesis

Den trefoldige mimesis er et epistemologisk redskap til å formidle og forstå. Ricœur har hentet begrepet mimesis hos Aristoteles som igjen viderefører Platons bruk av ordet. Ordet er gresk og betyr imitasjon. Aristoteles brukte det i betydningen å avbilde eller imitere menneskets handlingsliv, dets praksis. Mimesis er en aktiv prosess hvor fortelleren gjenskaper praksis i form av en intrige eller et plott som bæres oppe av "usammenhengende sammenheng". Den fortalte historie gir et bilde på virkeligheten. (Ricœur, Hermansen et al. 2002 s22) "*Den trefoldige mimesis*" presenterer en modell for personlig læring. Om å ta fatt i sine erfaringer, fortelle og gjennom fortellingen tolke og skape ny forståelse. En ny forståelse som blir til personlig kompetanse i møte med nye erfaringer. Ricoeur arbeidet med tekster. Om hvordan tekster oppstår, forklares, formidles, forstås og brukes i fremtid. *Den trefoldige mimesis* er et paradigme for å forstå og bearbeide det inntrufne og dets fortelling inn i tiden. Fra fortid, inn i nåtid og adressere fremtiden. Formidlingen av fortellingen bevirker at tid blir til menneskelig tid og fortellingen blir meningsfull "når den bliver en forudsætning for eksistens i tid" (Ricœur, Hermansen et al. 2002 s75) Ricœur var opptatt av tidens aporetikk. Her inkluderer han paradokset med fremtidens nåtid, nåtidens nåtid og fortidens nåtid hos Augustin, paradokset hvor tiden defineres som samsvarende ikke-samsvar med referanse til *distantio animi* og *intentio*, og paradokset med "nuets opprinnelse konfronteret med dets armod i forhold til fylden i den evige presens" (Ricœur and Ystad 1999 s164) Ved å fastholde den "eksistensielle" tid som oppleves innenfra på den ene side og naturvitenskapens kronologi på den annen, søker Ricœur tidserfaringens kjerne. Han bruker uttrykket den fortalte tid som inkludere fiksjonen og historien. "Den historiske tid" inkluderer kalendertid, generasjonsfølgen der vi både forholder oss til egen generasjon og "flere generasjoners samtidige eksistens" (ibid.s168), og til sist til sporet. Sporet kobler opplevd tid og fysisk tid. Fysisk er sporet noe nåtidig, samtidig som det forteller om noe, representerer noe, som ikke lenger er. Ricœur får frem det store paradokset i at menneskets livslengde i kosmisk målestokk er ubetydelig, samtidig som ethvert spørsmål om mening eksponeres innenfor dette ubetydelige rom av tid. (ibid.s165)

### 3.4.3 Forfigurasjon – konfigurasjon - omfigurasjon

Mimesis I er forfigurasjon for fortellingen; Det levde liv med alle sine tilfeldigheter, hendelser og handlinger som også er scene for alle våre eksistensielle nå, er fortellingens ene ytterpunkt. Det andre ytterpunkt finner vi i mimesis III. Her fullføres fortellingen i hørerens/leserens forståelse og omfigurasjonen skjer. Både mimesis I og III har scene i livet selv og befinner seg utenfor det som vanligvis inkluderes i forståelsen av en fortelling. I Mimesis II struktureres eller konfigureres selve fortellingen og det eksistensielle nå i mimesis I transformeres til det abstrakte nå. Konfigurasjonen av handlingen henter sitt materiale fra selve handlingen. Den er en komposisjon av hendelser, konstruert rundt et plot som engasjerer. Hvordan adressaten mottar fortellingen i lys av fortid, får betydning for omkonfigurasjonen, mimesis III. Det fremtidige nå, hva adressaten bestemmer seg for å gjøre, oppstår, eller med Ricæurs ord:

”tid bliver til menneskelig tid, for så vidt som den udtrykkes narrativt, og fortællingen når sin fulde betydning, når den bliver en forudsætning for eksistens i tid.”(Ricœur, Hermansen et al. 2002 s75)

Mimesis II er vendepunktet og ”analysens krumtapp” (ibid.s76). ”Vi følger altså en præfigureret tids skæbne til en refigureret tid ved en konfigureret tids formidling.” (ibid.s.77) Perspektivene her er en nøkkel til å forstå relasjonen mellom tid og fortelling. Handling søker fortelling. Fortellingen har en tilhører. Tilhører tar imot fortellingen som er grunnet på episoden. Tilhører tar det hele inn i seg og tolker ut fra sine spor, og omkonfigurerer eller skaper noe nytt. Denne sirkelen i tid er viktig å tydeliggjøre for å koble enkeltepisoder til et hele. Det å fortelle er en sekundær prosess, en videreføring av alle ufortalte historier, som er det vi har opplevd. Når adressaten tar imot teksten eller fortellingen, så vil den vekke dennes mange ufortalte historier. Det er en av hemmelighetene mellom hvor teksten kommer fra og hvor den så vandrer videre – til nye handlinger og fortellinger – som så skal leses og fortolkes. (Ricoeur, 2002) *Den trefoldige mimesis* innebærer en nyformulering av mening. Her ligger Ricoeur sin tanke om sirkularitet i fortellingsanalysen, en uavbrutt fortolkning.

### 3.5 Fortellinger gir selvforståelse og identitet

Det enkelte menneske lever i lys av fortellingene om seg selv, med seg selv som forteller. Fortellingens viktigste tilhører i denne kontekst er fortelleren selv. Samtidig er

fortellerens adressat avgjørende. Avgjørende for hvilken fortelling av alle mulige fortellinger som får ord og fortelles og hvilken innsikt og dybde fortelleren selv våger. Hver gang det skjer en nyfortelling kan mening endres eller befestes. Mennesket er et tolkende vesen som søker mening..(McAdams 1997; Lundby 1998) Våre egne historier om vår egen erfaring så vel som historier som lever i kulturen blir speil eller referanser vi forstår oss selv i møte med. Narrativ identitet kan forstås som et samspill mellom kontinuitet og diskontinuitet som dermed fremstår som både stabil og foranderlig. Den store fortellingen, kalles gjerne Bibelens beretning om Gud som skaper, frelser og livgiver. Flere av bibelens fortellinger er eksempelfortellinger som lever i kulturen og som vi forstår våre liv i møte med. Eller med andre ord; som vi forteller våre liv med referanse til.

### **3.5.1 Den hjemvendte sønn – en referansefortelling**

En referansefortelling er Jesu fortelling om den bortkomne sønnen (Luk 15,11-30) Fortellingen inviterer til identifikasjon med faren så vel som med de to sønnene(Nouwen 2000). Mest brukt er identifikasjonen med sønnen som har gitt navn til fortellingen. Sønnen som handlet som om far var død ved å be om arv før der var noen arv. Faren skifter sin eiendom mellom sine sønner. Vår hovedperson realiserer sine verdier og forlater hjemmet og fedrelandet. Setter alt over styr i et "vilt liv"(v13) Landet blir rammet av hungersnød og han lever på "belgfruktene som grisene åt" (v16) Så kommer vendepunktet, det dramatiske plottet i fortellingen med formuleringen; "Da kom han til seg selv.." (v17) Å komme til seg selv blir gjerne brukt i forbindelse med å våkne opp etter å ha vært bevisstløs og har ofte implisitt i seg en kontakt med realitetene i situasjonen og i livet, ja med sitt autentiske nå. En tilstand som gir mulighet for valg. Slik også i fortellingen hvor sønnen etter å ha kommet til seg selv, bryter opp, drar hjem og blir tatt i mot av sin far som slakter gjøkalven og steller til fest(v23). Å være ute av seg, være bevisstløs, i rus eller i sine følelsers eller kretsende tankers vold, umuliggjør valg. Å komme til seg selv<sup>4</sup>, være i kontakt med seg selv gir mulighet for valg.

---

<sup>4</sup> Da han kom til seg selv, drepte han seg selv i skam fortelles det om krigeren Ajax etter han gal av skuffelse gikk til kamp mot en saueflokk i den tro at det var trojanske krigere.<sup>4</sup> Et eksempel på uttrykket "kom til seg selv" brukt i en annen kontekst og hvor valget ble et annet enn oppbrudd, hjemkomst og fest. Hentet fra Wikipedia 16.10.11 <http://no.wikipedia.org/wiki/Odysevs>

Jeg fortalte for en tid tilbake en jevnaldrende kollega at jeg tenkte å bruke bibelfortellingen i oppgaven min. Dette ga kollegaen, en impuls til å fortelle om hvordan denne beretningen levde i hans minne fra hans oppvekst. Ikke minst gledet vi oss sammen rundt fortellingen hans om hvordan han hadde gjenfortalt til sin mor om denne faren som ble så glad for at sønnen kom hjem at han hentet den aller største og beste pølsa for å lage fest. En morsom og meningsbærende omfigurasjon av fortellingen hos gutten som lytter til søndagsskolelærerens formidling, konfigurasjon av fortellingen.

## **3.6 Skapt og gjenskapt**

### **3.6.1 Intro**

Det jødisk kristne paradigme sier at mennesket er (eksisterer) fordi Gud er. Det tok om lag 1000 år fra Jesus levde her på jorden til kristendommen kom til Norge. Og dette paradigme var langt på vei enerådende i 600 år her hos oss før det moderne paradigme utfordret det. Det moderne paradigme representert ved Galileo Galilei (1564-1642) flytter verdensrommets sentrum fra jorda til sola – og det tok ca 100 år før det nye paradigme var på plass med årsak – virkning som sentralt aksiom - og hvor det ikke lenger var enerådende å si at jeg eksisterer fordi Gud er, men heller, med referanse til Renè Descartes(1596-1650), mennesket eksisterer fordi det tenker. Dette nye paradigme ble ikke stående i over 1000 år, men det har like fullt stor innflytelse på vår tenkning og forståelse i dag. Det postmoderne paradigme bringer inn en ny dimensjon ved å postulere at jeg er fordi du er der. Relasjonen er det som bestemmer hvem jeg er. Det er i møte med den andre jeg er, eller blir til.<sup>5</sup> Og så er ringen sluttet, i det, det kristne Gudsilde allerede har relasjonen i seg. Gud som fader, sønn og helligånd, Gud som skaper, frigjør og livgiver.

### **3.6.2 Skapelsestro, et fundament**

”Jeg tror på Gud Fader, den allmektige,  
Himmelens og jordens skaper”

---

<sup>5</sup> Fremstillingen over er en gjengivelse av noe Daan Van Baalen sa i en sammenheng med referanse til en ikke navngitt prest.



Første artikkel i vår kirkes apostoliske trosbekjennelse fremsies søndag etter søndag hvor gudstjeneste feires. Og lyder ikke den apostoliske bekjennelsen er det gjerne den nikenske som brukes. Denne innledes slik:

”Jeg tror på én Gud,  
den allmektige Fader, som har skapt himmel og jord,  
alle synlige og usynlige ting”

Det synlige og det usynlige er skapt, - himmel og jord er skapt. Dette er min teoris trosfundament. Oppsummert med Dag Hammerskjolds ord:

Gud dör icke den dag vi ej längre tro på en personlig guddom, men vi dör den dagen livet för oss ej längre genomlyses av det ständigt återskänkta undrets glans från källor bortom all förnuft.”(Hammerskjöld 1963 s48)

### 3.6.3 Mennesket en del av det skapte

”Det er et grunnleggende perspektiv i den kristne tro at vi er skapt av Gud til å få vårt liv av vår nestes hånd, på samme måte som han eller hun er skapt til å få sitt liv av vår hånd.”(Kirkemøtet 1988 s9)

Sitatet fra den forrige diakoniplanen i DNK er poetisk i formen og fremhever at den kristne tro bekjenner en skapergud som gjør seg avhengig av sin skapning, mennesket, til fortsatt skapelse av livet slik det trer fram fra øyeblikk til øyeblikk. Vi blir til i møte med hverandre. Med henvisning til Grundtvig(1783-1872) og Løgstrup, og med brodd mot den platon-augustinske åndeliggjøringen av metaforen om at mennesket er Gud lik, vektlegger Kari Martinsen(1943-) ”..at det er noe *menneskelig-kroppslig* å være Guds avbilde”(Martinsen and Eriksson 2003 s26). Mennesket som person, er kroppslig forbundet med hverandre og er til i noe felles, en vi-het som ikke oppstår først når et jeg henvender seg til et du og vice versa, men som er en del av det skapte, del av ”den større livssammenheng vi inngår i.(ibid s27)

Personen fremtrer idet den trer i forhold til andre personer.(Buber 1967) Eller med Martin Luthers ord; vi er hverandres daglig brød (Kirkemøtet 1988)

Mitt ontologiske utgangspunkt er at livet er gitt oss og livet gis oss på nytt og på nytt. Mennesket er etlet til fellesskap og samhandling og det er i våre møter med hverandre vi blir til – at vi blir skapt på nytt. Mennesket er del av naturen, skapt av og adskilt fra skaperen. Relasjonen til Gud og relasjonen til medmenneske gis i skapelsen som to sider av samme sak. I relasjonen til medmenneske, - i den pågående skapelse, inviteres

menneske til å realisere det gode, forankret i å leve ut sin gudbilledlighet. Leve denne ut og finne sin identitet som menneske gjennom å ivareta relasjoner, ivareta at de, det lever sammen med, kan finne sin identitet som menneske skapt av Gud, også til å være medskaper. Alle er vi avhengig av medmennesket for å bli den vi er. (Henriksen 2003)

### ***3.6.3.1 Gud anerkjenner sitt skaperverk steg for steg***

Skapelsesberetningene i 1 Mosebok er basert på eldre så vel som på samtidige skapelsesfortellinger. De to vi finner i første mosebok dateres forskjellig og ikke minst skapelsen av mennesket kan forstås forskjellig inn i sin tid og sammenheng. Den første løfter mennesket til å være gud lik i betydningen, skapt i Guds bilde, og reflekterer livet da Israelfolket var i eksil i Babylon 597 – 538 f.Kr. (Johannessen 1970) Den andre forteller at gud former mennesket av jordens støv og kan leses som en påminning til Israelfolket om ikke å la storhet og rikdom gå til hode på dem. Denne siste fortellingen er den eldste og dateres gjerne til 965 f.Kr (ibid) og markerer ved sin skildring av Guds dom også at urhistorien er Historiens begynnelse. (Bjørndalen 1970)

I skapelsesberetningen slik vi finner den på Bibelens første sider anerkjenner Gud sin skapergjerning steg for steg. Den enkelte skapelseshandling blir oppfattet som et vendepunkt i den rådende orden. Fra dag til dag anerkjenner Gud sin handling ved å slå fast at det var godt. Ikke i estetisk mening, men mer ut fra forståelsen *godt for noe*. Formuleringen peker hen på virkningen av skapelseshandlingen og viser til Guds glede over sitt eget verk (Bjørndalen 1970). Jeg undres om ikke denne repeterende anerkjennelse Gud gir sitt eget arbeid også kan forstås som en forbilledlig adferd for mennesket skapt i Guds bilde. Altså slik at når menneske handler i verden, i troskap mot sin egenart, i troskap mot sin autentiske væren i verden er der en ontologisk basis for å anerkjenne handlingens intensjon og virkning som god. Hvordan handlingen så tas i mot og får videre liv utenfor den handlendes kontroll blir en annen eller ny fortelling. I den relasjonelle kontekst er det en utfordring, i troskap mot egen sannhet og fastholde handlingen som god også når den som møtes i relasjonen der og da, subjektivt kan oppleve dette annerledes. Her må jeg skyte inn at selvsagt ser vi mange eksempler på at den handlendes forforståelse er begrenset og at handlingen får en annen virkning enn tilsiktet. Dette endrer ikke grunntanken i det at ingen av oss kan handle ut fra en annen ståsted enn det som er. Å ikke handle vil i dette perspektiv være en handling som ikke

er basert i autentisk væren og kan komme i kategorien svik og vil dermed ikke kunne klassifiseres med egen anerkjennelse i lys av gudsforbilde.

### ***3.6.3.2 Skapelsesfortellingen rommer anerkjennelse av menneskets kår***

Johannesprologen åpner med; ” I begynnelsen var Ordet. Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud”(Joh 1,1).” .. Alt er blitt til ved ham, uten ham er ikke noe blitt til.”(v3) I vers 14, ett av bibelens mest innholdsmettede vers, utdypes tema;

Og Ordet ble menneske  
og tok bolig iblant oss,  
og vi så hans herlighet,  
en herlighet som den enbårne Sønn  
har fra sin Far,  
full av nåde og sannhet.(Joh.1,14)

På nytt et møte med en fortelling som formidler at Gud er skaper, men her utvides plottet i fortellingen til også å formidle at Gud ble menneske og at han gjennom sin menneskelighet eksponerte sin herlighet. Gud som skaper og frelser. En side ved inkarnasjonen som her proklameres, er at Gud identifiserer seg med mennesket og menneskets kår, og Johannesteksten utvider forståelsen av nåde og sannhet, begreper som i GT var knyttet til forståelse av Gud som trofast og barmhjertig. Begrepene utvides til å romme menneskets erfaringer knyttet til sult og tørst, kulde og varme, glede og sorg, ensomhet og fellesskapsopplevelse, lyst og smerte. Og ikke minst at sannhet ikke bare er noe som skal eller kan forstås med tanken. Sannheten skal det handles på grunnlag av, og Sannheten skal følges.(Morland udatert) Jesus sier selv i følge Johannes 14.6; ”..Jeg er veien, sannheten og livet...” Av dette kan vi dristig slutte at om mennesket søker sannheten med oppriktighet vil det ende opp hos Gud. <sup>6</sup> Og sannheten har frigjørende kraft; ”...Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler. Da skal dere kjenne sannheten, og sannheten skal gjøre dere fri." (Joh 8,31b-32)

---

<sup>6</sup> Simone Weil(1909-43) skal ha sagt: "Jeg tror fortsatt at man aldri kan gjøre tilstrekkelig sterk motstand mot Gud, hvis man bare gjør det av omsorg for sannheten. Kristus vil at man foretrekker sannheten framfor ham, for før han blir Kristus er han sannheten. Vender man seg bort fra ham for å gå i retning sannheten, varer det ikke lenge før man faller i armene hans."

### 3.6.4 En fenomenologisk og filosofisk tilnærming

#### 3.6.4.1 *Livet og livsvilkårene er skapt og gitt*

Teologen og filosofen Knud Ejler Løgstrup(1905 -81) tilstrebet på rent humant grunnlag, med basis i Jesus sin forkynnelse å bestemme den holdning mennesket skylder å møte medmennesket med.(1991) Denne holdning rommer ”..det tause, radikale, ensidige og uopfyldelige ved den fordring, der er indeholdt i Jesu forkyndelse.”(ibid s 14) Løgstrups prosjekt var via fenomenologiske observasjoner og analyser å avdekke konstituerende trekk ved menneskets tilværelse. Via menneskenes grunnvilkår tilstreber han å vise hva det innebærer at menneskets tilværelse er gitt eller skapt. Modernitetens beskrivelse av menneske som fritt, og skaper av sin egen tilværelse, utfordres og anfektes. Løgstrups fastholden av tilværelsen som gitt og skapt er rent humant forankret og ikke avhengig av ”en forkynnelse av den kristne åpenbaring om Gudsriket som kom og kommer med Jesus”(Christoffersen 2008 s135). Jesu forkynnelse er religiøs og Løgstrup vil vise at den livsutfoldelse forkynnelsen forutsetter, likevel kan beskrives rent humant. (ibid.s139). Eller som han selv uttrykker det: ...en holdning til det andet menneske, der, om end den er indesluttet af forkyndelsens religiøse indhold, alligevel skulle kunne formuleres rent humant.”(Løgstrup 1991 s11) Fenomenologien slik Løgstrup anvender den, søker å ta tak i et før-vitenskapelig perspektiv ved nettopp å gripe og beskrive menneskets grunnleggende eksistens som gitt før det er vitenskapelig, eller for den saks skyld religiøst, tolket og beskrevet. Livet selv blir å forstå som en gave og inkluderer etiske fordringer som er oss gitt forut for det som menneske, gjennom sin utvikling, erverver av kunnskaper og ferdigheter. Å leve innebærer krav vi ikke kan unnslippe. Alle forsøk på å unnslippe har element av tilintetgjørelse i seg, eller mao undergraver eget liv. Og det er en illusjon at mennesket i seg selv har makt til å bære sin egen eksistens eller makt till å være til i vår egen tilværelse.(Løgstrup 2008 s94)

#### 3.6.4.2 *Den etiske fordring*

Løgstrup viser oss mennesket som innviklet i medmenneskets liv. Den ensidige, tause, radikale og uoppyldelelige fordring er stadig nærværende og konstituerer livet som gitt. At den er ensidig er ikke å forstå slik at det er bare den ene som står under fordringen,

men heller slik at i enhver situasjon vil mennesket måtte svare for, eller konfrontere sin (værens) fordring uten skjeling til hvordan medmenneske forholder seg til sin egen. Det er ikke å forstå som et bytteforhold i gjensidighet, hvor balanse er målet.

Paulus fremmer et lignende anliggende i brevet til Galaterne hvor han skriver; ”Bær hverandres byrder og oppfyll på den måten Kristi lov”. (6,2) og så noen vers senere; ”For enhver skal bære sin egen bær”(6,5). Her legger Paulus den annens byrde på mine skuldre som tekstens adressat, samtidig som jeg formaner om å bære min egen bær. Altså avskjæres jeg fra å kunne legge ansvaret for min byrde over på den annen, men gis ansvar for å bære for den andre.

Løgstrup gjør et poeng av at jeg aldri kan overta ansvaret for den annens liv samtidig som jeg aldri kommer unna ansvaret for å ivareta det. (Løgstrup 1991 s131). Å fornekte eller overse den etiske fordring blir å fornekte livet. Menneskene lever i avhengighet og gjensidighet med hverandre og alt det skapte. ”Vår tette og nære sammenvevdhet .. og vår gjensidige avhengighet, vår interdependens,” aktualiserer kravet om å tjene og ivareta”(Johannessen 2008bilde12). Vi er hverandres skjebne ved at vi er hverandres verden og kan ikke unnslippe dette selv om vi forsøker å ikke gi det oppmerksomhet.(Løgstrup 1991 s26) . Den etiske fordring er taus og absolutt, og vi vil aldri kunne verken unnslippe eller oppfylle den.

### **3.6.4.3 De spontane livsytringer**

Uttrykket spontane livsytringer bruker Løgstrup først i *Oppgør med Kirkegaard* som kom i 1968. Når *Den etiske fordring*, som kom i 1956, i dag blir lest klinger begrepet med og gir hjelp til forståelsen. I 1956 var prosjektet å vise hvordan avhengigheten menneskene imellom spilles ut og at den etiske fordring, den absolutte, ensidige og radikale fordring er forankret i denne avhengigheten. Spontane livsytringer bruker Løgstrup som understøttende for den etiske fordring og han bruker også formuleringen til å avdekke den etiske fordring. (Christoffersen 2008)

”De spontane livsytringer lever deres liv i det skjulte. Der skal krisesituasjoner, pløtkollisjoner og konfliktilfælde til for at pløje dem op i bevidstheden, så vi kan give os til at formulere dem. Formuleringerne af de spontane livsytringer, foranlediget af krise, kollisjoner og konflikter, er etiske normer”(Løgstrup 1982 s108)

Livsytringene er implisitt, de er nærværende men blir erkjent av menneskene først ved konflikt, svikt eller et nederlag. Når noe står på vil det være mulig å formulere hva som

savnes, - ikke før. Livsytringene er etiske og handlingene som kreves, bestemmes av og i den aktuelle situasjon. Oppstår handlingen spontant ut fra situasjonen, ut fra livsytringen vil vi lett kunne gjenkjenne den som rasjonell og ofte vil vi og kunne begrunne den i ettertid. Kunne formulere den begrunnelsen for handlingen som latent var tilstedeværende i øyeblikket. På den annen side vil vi ikke kunne begrunne eller rettferdiggjøre selve ytringen uten at den vil bli ødelagt som ubetinget ytring og forsvinne. Om vi søker å gjøre livsytringene til et middel for et formål, vil de forsvinne eller ødelegges som ubetinget ytring. Livsytringene navngis gjerne til barnhjertighet, medfølelse, talens åpenhet og håp.(Christoffersen 2008 s142) Livsytringene er gitt oss sammen med livet og er en del av det skapte. Livsytringene finnes forut for normene og bæres oppe av de forenlige motsetninger som finnes i det uformidlede spontane og det formidlede konvensjonelle som bærer alt menneskelig samliv(Løgstrup 1991)

#### ***3.6.4.4 Tillit er gitt, misstillit er lært***

Løgstrup forankrer den etiske fordring i tillit som naturlig forutsetning for livet sammen med andre. Han vektlegger at tillit er gitt og at misstillit er lært. Uten tillit ville vi ikke kunne leve sammen. Å misbruke tillit er å bruke tilliten imot den som har utlevert seg ved nettopp å vise tillit(Løgstrup 1991 s18). Å eksponere en personlig forventning i tillit og ikke bli møtt, kan resultere i moralske beskyldninger, rimelige eller like gjerne urimelige. For som Løgstrup påpeker, kan det hele skyldes at det er to forskjellige virkelighetsoppfatninger som konfronteres, Å blottstille seg i tillit og ikke bli møtt vil uansett skape en emosjonell situasjon, hvor følelsene i seg selv utløser bebreidelser og skaper konflikt. I all kommunikasjon er det element av selvutlevering, og sier Løgstrup; ”Afvist selvudlevering giver seg nemlig udslag i moralske domme”(…).”og blottelsen for enhver pris må skjules.”(ibid. s20). Misstillit er oppstått. Begrepene fiendskapskrise og grunnlagskrise illustrerer hva vi står over for. Grunnlagskrise er det når en ikke stoler på den andres ord eller ikke vet hvor man har den andre. Å vise mot gjennom å våge å sette ord på hvordan en selv opplever forholdet eller selv tenker om det, blir kritisk for å opprettholde eller opprette kontakt. I en fiendskapskrise vil en stort sett vite hvor en har hverandre. Uenighet og at en ikke liker den andres handling vil kommuniseres tydelig og åpent. (Løgstrup 1982) Kulturen, normene i all sin foranderlighet både hjelper oss å håndtere fordringen som springer ut av livsytringene og kan hindre oss i å møte fordringen.(Løgstrup 1991)

#### **3.6.4.5 Talens åpenhet er gitt, forstillelsen er lært**

Å uttrykke sin erkjennelse og eksistens spontant gjennom talens åpenhet er gitt. Med misstilliten kommer evnen til forstillelse og løgn som er lært. Det naturlige, spontane er å uttrykke det som er, om ikke mistillit og angst har overtatt. Å lyve eller forstille seg krever i en mening, en beslutning. Om konsentrasjonen glipper vil vi røpe oss og sannheten avsløres slik at vi står skamfulle tilbake. Løgstrup vektlegger åpenhet som det skjulte grunnlag for våre handlinger. Om handlingsgrunnlaget, åpenheten svikter, er krisen et faktum og vi kan oppdage dens avgjørende viktighet ved at den ikke lenger er virkende. (Løgstrup 1982 s106) Talens åpenhet må ikke forveksles med en selvrettferdig norm om ansvarsløst fritt å kunne eksponere egen mening om medmennesket. Det er egen rasjonalitet og irrasjonalitet talens åpenhet utfordrer og ivaretar. Den andres intimitet og irrasjonalitet vil livsytringene generelt og også talens åpenhet ivareta. Den andres urørlighetssone hvor også de ikke rasjonelle motiver befinner seg, er det personen selv som skal kontrollere. Om personen krenkes ved å avsløres, vil han enten forsvare seg ved angrep eller ved trekke seg tilbake, og begge strategier truer relasjonen. Det er en spenning mellom talens åpenhet på den ene side og respekt for urørlighetssonen på den andre. ” Uden åbenhed bliver urørlighedszonen til tillukkethed, og vi bliver hinanden uvedkommende.” (ibid.s166) Med referanse til gestaltterapien vil vi kunne si at det er når vi møtes på grensen at kontakt oppstår. (Perls 1975; Hostrup 1999) Om egne eller den andres grenser ikke respekteres vil vi risikere å enten rammes og muligens lammes av egen skam, eller skamlegge den andre. Genuint å ha tilgang til å kjenne på egen skam når det er grunn til å skamme seg, kan også betraktes som en kritisk viktig selvinnsikt for ikke å krenke en annen. For ikke å legge skam på en annen.

#### **3.6.4.6 Anerkjennelse av makt**

Det utøves makt i enhver relasjon. (3.3.4) I en asymmetrisk hjelperelasjon er dette et viktig anliggende å være klar over og å håndtere åpent og positivt, til den hjelpsøkendes beste. (Allgood and Kvalsund 1995) ”Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden han holder noget av dets liv i sin hånd.” hevder Løgstrup (Løgstrup 1991 s25) Det kan være lite og ubetydelig eller det kan stå om den andres liv. (Ibid) Med anerkjennelsen av maktens tilstedeværelse i relasjonen følger også det moralske ansvar om å ivareta den annens humanitet ved å møte den andre som et helt menneske. (Afdal 2011) Den radikale fordring livet gir, er for den enkelte å ivareta den annens

liv(Løgstrup 1991 s122). Ikke med utgangspunkt i egne interesser, men hele tiden med fokus på hva som tjener den andre best(ibid.s129). Fordringen er taus i den forstand at den er gitt før ordene ble til og forkynnelsen lød. Løgstrup viser at å løfte frem en egen kristen etikk blir ukristelig i den forstand at vi aldri kan gå i møte med en annen der livet er i spill, med et forhåndsklarert handlingsalternativ. Det er situasjonen, menneskene og livsytringene som gir premissene.(ibid.s128)

#### **3.6.4.7 Den etiske fordring er en fordring som inkluderer global solidaritet og solidaritet med fremtidige generasjoner.**

Løgstrup regnes som en av nærhetsetikkens andre fedre(Johannessen 2008b12). Det er rimelig ut fra at han så utholdende og grundig søker å undersøke de distinksjoner som den absolutte, radikale fordring setter oss på sporet av i menneskets relasjoner til medmennesket. Han forankrer imidlertid ikke sin tenkning i menneskets møte med medmennesket, men fremhever at vi er sammenvevd med universet. At vi som del av universet er skapt og livet gitt. Hans tenkning omfatter og utfordrer vår tenkning om universets livsbetingelser, og dermed områder som økologi, natur og politikk. (Christoffersen 2008 s144f). Filosofen Hans Jonas(1903-1993) som med sin ansvarsetikk løfter blikket og utfordrer oss til å prøve våre handlinger på deres virkning 100 år senere på et annet kontinent, er som Løgstrup opptatt av å redusere avstanden mellom det affektive, det nære, og det legitimerende, forståelsen av at det som er rett, er rett. Selv kaller Jonas etikken sin en naboetikk og inkluderer nærhetsetikkens motiverende imperativ.(Fidjestøl 2004 s118f) Løgstrup er også opptatt av at den etiske fordring omfatter den fraværende. Fraværende i betydningen ikke tilstede i det eksistensielle møte, men nærværende i interpendensen til globale og historiske forhold; ikke minst knyttet til befolkningsekspløsjonen, klimaforandringer og energiknappheten som gjør seg gjeldene og til fremtidige generasjoners avhengighet til våre disposisjoner i dag. Løgstrup fastslår konkret at våre handlinger påvirker senere generasjoner om 200 år og viser at dette som ser ut til å være dependens, ensidig avhengighet, ved nærmere undersøkelse viser seg å være både en global og temporær interpendens, gjensidig avhengighet. Han illustrer dette med å si at om vi tenker at etter oss kommer syndfloden og så lever som om vi ikke har ansvar for de som kommer etter ”former de vår tilværelse som en svigten”(Løgstrup 1987/93 s15)



## 4 Funn

### 4.1 Innledning

Å fokusere på opplevelsen av mestring har gitt gruppelemmene mer mot, mer tro på seg selv og mer kontakt med glede og stolthet i arbeidet. Ikke minst i uthenting av essensen i de utfylte setningene i 2011 (vedlegg 3) blir dette tydelig. Siste setning her lød: Når alt kommer til alt vil jeg si at mestring som utgangspunkt i veiledning ... og den ble fullført slik:

- ”utvikler selvforståelse, styrker min verdighet og gir mot
- flytter fokus fra fortid til fremtid
- er et fokus som gir hjelp til vekst.
- er et viktig supplement til andre metoder
- er et godt grep fordi det er mindre truende å gå fra bra til bedre enn fra dårlig til bra”

Nedenfor refereres funn slik jeg har identifisert dem gjennom arbeidet i veiledningsgruppen og i arbeidet med teoridelen til masteroppgaven.

#### 4.1.1 Motstanden mot å fokusere suksesshistorier

Ingen i gruppen husket inngått avtale mellom 2. og 3. samling. Og heller ikke til fjerde samling har noen med seg suksessfortellinger. (1,9) Dette er mitt første funn. Dette var utløsende for en refleksjonsrunde i gruppen hvor det kom fram bredde i forklaringene og forståelsen på at deltagerne ikke husker eller viser motstand mot å følge opp det de har sagt de vil gjøre. Noen essenser er formulert slik:

#### 4.1.2 Mot selvskryt har jeg en sperre

- ”...og mot selvskryt har jeg en sperre”..
- ”.. Det ligger så meget nærmere å gi oppmerksomhet til det jeg skulle gjort bedre – ikke det jeg har gjort bra...”.
- ”..For min del handler det om en skjelning mellom begeistring og arroganse..”
- ”...For meg er det bra nok å oppleve å lykkes – setter pris på anerkjennelsen og takken når den er der, men jeg har ikke behov for selv å snakke om det..”.

Disse fire utsagnene formidler en forståelse av at å framheve seg selv og egen innsats gjør en bare ikke, det er utenfor normen. Dette kan forstås inn i en kontekst og en tid hvor det ofte fremsatte syn på menneske innenfor et kristent paradigme, har vært å

fremheve mennesket som bærer av arvesynden og ingen ting verdt i seg selv. Eller med andre ord; aldri god nok. Og hvor det å være konform eller dannet, paradoksalt kan forstås til å være god nok til å framstå som ikke god nok

#### **4.1.3 En ubrukt energi i å fortelle**

”.. jeg tror det ligger en ubrukt energi i å fortelle – på en positiv måte formidle det jeg er god på, det kan gi meg energi. ... jeg må ha oppriktige tilhørere..”  
”... det jeg får kontakt med under samtalen nå er mitt behov for bekreftelse. Jeg har et stort behov for bekreftelse og tenker at andre mennesker også har det...  
”..Jeg mener å ha oppfattet fra mine gamle læremestere, så vel som erfaring fra min egen praksis at det er uhyre viktig å kunne identifisere det jeg oppfatter som positivt så vel som det jeg oppfatter som negativt. Det blir ikke helt klart før jeg får satt ord på det. Derfor er også grupper som dette så viktig..”

Her får utsagnene frem en anerkjennelse eller en tro på at det å sette ord på egen mestring er viktig for å forløse energi, for å bli bekreftet, og for å klargjøre det som er for å finne en vei videre.

#### **4.1.4 Konkurransen som tapper energi**

”...Når jeg sitter og lytter til dette husker jeg møter med kollegaer hvor det å trekke fram det en har lyktes med som lite konstruktivt, mer som en konkurranse som tapper energi...”

Dette utsagnet fokuserer erfaringen hvor det å fremheve egen fortrefelighet med sikte på å konkurrere om å framstå vellykket og kompetent kan ha en motsatt effekt. Nemlig tappe energi og blokkere for læring. Dette er ikke et kjennetegn ved opplevelsen av autentisitet, ved å uttrykke egen mestring til oppriktige tilhørere, men heller en erkjennelse av prisen ved forstillingen når mistillit ligger under.

#### **4.1.5 Tvetydighet**

”...I min verden blir dette tvetydig. Jeg har episoder hvor jeg har fått god tilbakemelding, hvor jeg på sett og vis kan sole meg i glansen, og så i etterrefleksjonen kan se at jeg selv har lagt opp til det..”

Å autorisere andres anerkjennelse ukritisk som sannheten om egen innsats er ikke uten videre veien å gå.

## 4.2 Suksess som del av livsfortelling

Til femte samling møter alle forberedt i henhold til avtalen(1.9) Det jeg ble overrasket over var imidlertid at det var større og mer generelle tema som nå ble løftet fram – ikke enkeltepisoder slik jeg hadde sett det for meg. Nedenfor følger min formulerte forståelse av kjernepunkt i fortellernes forståelse av egen fortelling.

### 4.2.1 Trofasthet

”..jeg har valgt å stå i samme jobben hvor jeg har vært i over x år..”.

Dette utsagnet og konteksten det lød inn i, bærer i seg en anerkjennelse av egen kompetanse, trofasthet og utholdenhet og ikke minst en mestringsglede over å få være en betydningsfull del av mange menneskers liv over lang tid.

### 4.2.2 Lyttende nærvær

”..det jeg faktisk gjorde var å lytte til et menneske – var tilstede..”  
..”.. min mestring bygger på min tilstedeværelse, min forberedthet..”  
...” Min mestring var her å ta imot! .. min utfordring og min refleksjon er at det handler om å ta imot”.. være der som den jeg er”...

Mot til å stå i det som er gjennom å være oppmerksomt tilstede. En anerkjennelse av viktigheten av både å kunne ta i mot et medmenneske ved å oppmerksomt å lytte, legge annet tilside og være tilstede, og anerkjennelse av, at det å genuint kunne ta imot fra en annen også er krevende og viktig.

### 4.2.3 Et både og

..”Jeg sliter med en dobbelthet – ikke være flink nok og samtidig anerkjenner jeg at jeg er hardt arbeidene og gjør godt arbeid.”  
..”Anerkjennelse av egen kompetanse – kunnskap og mestring. Min mestring ligger i å finne igjen min egen trygghet. ..”  
”.. det ville ikke falle meg inn å skulle fortelle dette til noen om ikke dette var en oppgave”...  
..” To ting har vi med i bagasjen; Vi skulle ikke klage på andre.... Og vi skulle ikke skryte av oss sjøl...”  
”..To ”skuldermenn” : på den ene siden: du er ikke god nok. På den andre siden: du er god nok!! Så varierer det hvem som får overtaket – hvem som får gjennomslag..”

Informantene uttrykker her eksplisitt dilemmaet og dobbeltheten mellom å erfare å strekke til, erfare seg selv som tilstrekkelig og å være god nok. Og på den andre siden å erfare å ikke strekke til, erfare seg selv som utilstrekkelig, som ikke god nok. Videre ser vi dobbeltheten mellom å selv erkjenne egen suksess på den ene side og det å skulle fortelle om det til andre. Dobbelttheten i på den ene side ikke ”klage på andre” og ikke ”skryte av oss sjøl”. Her ligger det til rette for å snakke usant om andres prestasjoner i den forstand at om det er noe en er kritisk til eller uenig i vil det lett bli sensurert bort tillike med å sette ord på egen innsats og suksess.

### 4.3 Kjennetegn ved mestringsfortellinger

Problemstillingens første ledd var opprinnelig formulert til; ”

Hva kjennetegner hendelser som profesjonsutøvere vil karakterisere som mestringsopplevelser.(1.12)

I mitt materiale har jeg ikke funnet å kunne gi gode svar på dette spørsmålet. I min skriftlige anmodning til gruppens deltagere formulerte jeg henvendelsen til å handle om

..Å ta tak i en situasjon som du selv tenker er krevende og hvor du har lyktes. – ytre sett kan det hende det ikke er åpenbart for andre at det er slik, men for deg er det slik. Altså kanskje like meget legge vekt på situasjoner hvor du selv tenker dette gikk/var bra, som situasjoner andre vil legge merke til som suksess - episoder... (vedlegg1)

Og jeg ba spesifikt om:

”Jeg ønsker en tekst etter følgende lest:

1. kort om situasjonen
2. hva var det ved situasjonen du opplevde krevende og når vil du si at du var oppmerksom på at dette ville være/var krevende? Før, underveis mens det stod på, eller først etterpå?
3. hva var det ved din håndtering av/i situasjonen du vil karakterisere som godt håndtert
4. hvordan var det å være deg underveis og til sist

Etter at du har skrevet notatet: hva er du oppmerksom på nå?”(ibid)

Verken det skriftlige materiale som gruppemedlemmene har levert, eller transkripsjonen av veiledningsdagen(min 7. samling sammen med gruppen), gir materiale til å sammenligne hendelser klassifisert som suksesshistorier og identifisere kjennetegn ved dem som er sammenlignbare. Det som imidlertid trer frem er at fortellingene om mestring i sitt ytre slett ikke fremstår som fortellinger om suksess. Det er fortellinger fra livets hverdag hvor plottet like meget er knyttet til nederlag som seier. Så her skjedde

det en spissing av det jeg i utgangspunktet var ute etter. Nemlig å ufordre, inspirere og legge til rette for at gruppe medlemmene kunne finne ord for egen mestring i det de brakte med seg til veiledningsrommet som grunnlag for veiledning. Istedenfor å be om suksesshistorier, ble fokus nå å etterspørre fortellingene om egen mestring i det som fortelles. Det enten den ytre fortelling var en fortelling om suksess eller nederlag.

## **4.4 Opplevelsen av mestring slik den kommer til uttrykk i materialet**

Materialet viser at autensitet i nærværet er sentralt. Jeg har identifisert noen spesifikke og alminnelige kjennetegn knyttet til opplevelse av mestring uavhengig om ramme fortellingen ytre sett er fortelling om seier og suksess eller det er en fortelling om tap og fiasko. Eller som en av gruppe medlemmene summerte opp en veiledningsøkt; ”mestringen her for meg går ut på å tåle at jeg ikke mestret.” Mestring beskrives da som å ikke leve opp til kollegaers forventninger slik de identifiseres og oppleves av informanten. Etter å ha skrevet ut båndet fra avtalt veiledningsdag og lyttet og lest igjennom adskillige ganger med fokus på mestring utmeisles noen sentrale fenomen i materialet.

### **4.4.1 Nærvær**

Nærvær trer frem som et sentralt ord når vi i gruppen forsøker å gripe hva som kjennetegner mestring. Nærvær utdypet som tilstedeværelse med kontakt med både seg selv og menneskene en samhandler med, og kontakt med det som er i rommet mellom oss. Gjennomgående i materialet finner jeg at mine informanter har stått i krevende situasjoner i møte med mennesker hvor de beskriver kontakt med seg selv, åpenhet for den/de andre og fokus på sin egen rolle og sitt ansvar i situasjonen.

” vi har skapt en trygghet som er så stor at hver kan stå fram med sitt..”

” .. konsentrert om å være en god lytter, se alle og gi respons..”

”.. det skal stor trygghet til for meg å ta imot andres mestring”

### **4.4.2 Mening**

Mening som distinksjon for å forstå mestring finner jeg ligger implisitt i hele materialet og mening kommer også mange ganger eksplisitt til uttrykk som i disse to sitatene:

”..mening, jo mer en kan se en mening kan en holde ut mye..”  
”..det viktigste i livet er ikke å ha det godt, men å være god”

#### 4.4.3 Tillit

Jeg har ikke korte gode sitat fra informantene hvor tillit snakkes om. Tillit er like fullt å kategorisere som et sentralt funn. Hele materiale er gjennomsyret av den tillit som lever mellom gruppens medlemmer. Ved hver gruppeoppstart har vi en runde hvor alle introduserer seg selv til gruppen. Dette gjøres ved at alle ser hverandre og lar seg se av de andre. Ved at den enkelte setter ord på sitt eksistensielle nå og lytter til at de andre gjør det samme. (2.2.2) Det kommer videre til uttrykk gjennom hvordan deltagerne gjennom dagen viser hverandre konsentrert oppmerksomhet, utfordrer hverandre direkte og støtter hverandre gjennom oppmerksomt nærvær. Etter en lengre fortelling om krevende hendelse hvor en informant opplevde å komme til kort i forhold til egen måloppnåelse, men er anerkjennende til egen innsats, unnskylder han at han ikke har fulgt min mal slik den var formulert i informasjonsbrevet (vedlegg1):

”Jeg: Det er ikke så viktig. Hva er du oppmerksom på nå, når du har fortalt det du har fortalt?

I: nei jeg er oppmerksom på at du har lagt bort arket og at du er opptatt av hva jeg er oppmerksom på - og jeg er oppmerksom på at jeg ikke tar det så tungt, hva du er oppmerksom på - hva du maser med

(Smil mellom oss og varm latter i gruppen)

jeg: hva ønsker du nå?

I: kanskje å høre de umiddelbare reaksjonene fra disse mine gode venner, også hva de tenker om det jeg har formidlet. ---- og jeg ønsker, det har jeg også sagt før, ikke å bli behandlet så fint og forsiktig - jeg ser selv at det jeg her leverer ut - det er, - det kan - det er en invitasjon til - er veldig angripbart.. det er masse her hvor det går an å si; hør nå her....”.

I tillit eksponerer han sin styrke og sin sårbarhet for gruppens medlemmer og etterspør deres autentiske respons. Han demonstrerer tillitten til at de vil ham vel og tillitten til seg selv om at han vil være i stand til å ta imot det de vil si ham.

#### 4.4.4 Anerkjennelse

Anerkjennelse trer frem som et karakteristisk trekk ved opplevelse av mestring. Noen sitat som gjør dette eksplisitt er:

”jeg kjenner meg akseptert av deg ....jeg har fått muligheten til å gjøre meg forstått av gruppen..”

”Jeg kjenner meg elsket og akseptert.”

”Jeg føler meg veldig forstått og akseptert”

” Leste ut av ansiktet ditt at dette var en krevende situasjon du mestret..”

” .. oppmerksom på hvor mye det kan bety at andre ser og verdsetter ens gode sider og evner”

Et sitat trer frem og ivaretar en annen side ved anerkjennelse som også lever i gruppen:

”..å oppleve mestring – må være miljøer som kan ta i mot min mestring...hvis det miljøet ikke trives med å lytte til min mestring så har ikke jeg lyst til å mestre, i hvert fall vil jeg holde det mer for meg selv”

”Når jeg selv har søkt veiledning og er blitt utfordret på å fokusere egen mestring har det gjerne ført til ...” lød en av de ufullførte setningene og som ga følgende fullføringer:

- mer mot, fokus på ”dette får jeg til”
- at jeg har fått mer tro på meg selv
- styrket tro på meg selv
- at jeg har lagt merke til det som lykkes
- at jeg har lagt frem noe jeg er stolt av
- 

”og det har ført til ...

- handlekraft, inspirasjon
- at jeg blir oppmerksom på andre områder der jeg lykkes
- større glede i tjenesten
- at jeg våger å tenke litt bedre om meg selv
- at jeg både har fått bekreftelse og utfordringer fordi jeg har sett noe som kan bedres

#### **4.4.5 Å stå i det uforståelige**

Gjennom arbeidet i gruppen og også i det skriftlige materiale finner jeg en mestringsglede knyttet til å klare, tåle, makte og stå med i det som ikke lar seg forstå. Det være seg om det er knyttet til å stå sammen med mennesker som er rammet av ulykke, sykdom eller død. Eller å ikke forstå den andres tanke og uttrykk i veiledningsrelasjonen. Dette innebærer også mestring når den som ikke forstår, kan presentere sin manglende forståelse som sin og ikke projiserer ansvaret over på den annen. Som en av gruppedeltakerne uttrykte det henvendt til en kollega:

”Anerkjennelse av forskjellighet som noe annet enn at din mestring blir en konkurranse for meg”

## 5 Drøfting

### 5.1 Innledning

Denne studien startet med en undring om suksesshistorier, fortellinger om suksess fra erfarne ABV-veilederes profesjonelle hverdag kunne tilføre noe nytt til veiledningsrommet. I veiledningsrommet tar en fatt i sine erfaringer(3.4.1), gir dem ord ved å gripe en fortelling av mange mulige, gi den ord og forme den rundt et plot, og så gjennom å lytte til sin egen fortelling kan ny forståelse og ny erfaring vokse frem.(3.4.2) Denne studien fikk imidlertid ikke frem tilstrekkelig relevant materiale til å gå videre med fokuset på selve beretningene om suksess. Det jeg stod igjen med, var et rikt materiale knyttet til det å fortelle om mestring, også inn i situasjoner hvor det i handlingsøyeblikket slett ikke var fokus på verken mestring eller suksess. Altså aktivt å fokusere og etterspørre mestring i det som det ble fortalt om, og når det ble fortalt. Arbeidet med materiale i lys av problemstillingen; ”Hva kjennetegner opplevelsen av uttrykt mestring hos erfarne ABV veiledere?” har gitt en klar indikasjon om at fokus på mestring, fokus på å fortelle om det som er, slik det er, også det vanskelige, med vekt på egen mestring i situasjonen, har gitt god inngang til arbeid i veiledningsrommet. Jeg vil i drøftingskapittelet søke å se de beskrevne funn i lys av teorien jeg har redegjort for. Kapittel 3.2 hvor jeg redegjør for suksess og mestring, positiv psykologi og positiv psykologi i relasjon til humanistisk psykologi er viktig del av min forståelseshorisont.

### 5.2 Livet er gitt – livet gis

I gruppen med ABV veilederne hviler vi i livsytringene(3.6.4.) som i livet ellers. Livsytringene tillit og talens åpenhet bærer fellesskapet og bygger den ”vi-het”(3.6.3) som utgjør vårt livsrom. Forstillelse og misstillit truer den samme vi-het. Dialektikken mellom god nok og ikke god nok, mennesket som Gud lik og mennesket som ingenting verdt, som støv(3.6.3.1) lever i gruppen(4.2.3), i deltagerens hverdagsliv og i kulturen ellers. Livet som gitt og mennesket som i sansingen er innfelt i universet(3.6.4.7), gjelder oss.



### 5.3 Motstand mot å fortelle om egen suksess

Når mine informanter tydelig vegrer seg mot å eksponere det de lykkes med, stå åpent frem som kompetente og suksessfulle, kan dette forstås i møte med en norm om ikke å skryte(4.1.1) som lever i kulturen. Mestring involverer en antropologi, et syn på mennesket som bryter med det dominerende syn på mennesket hvor mennesket først og fremst er syndig, og kommer til kort. Et syn som lever og formidles innenfor flere kristne sammenhenger. En lineær tenkning med mennesket som skapt godt i Guds bilde og som så etter syndefallet først og fremst er en synder og en som i seg selv ikke kan gjøre godt, kommer til kort. En dialektisk tenkning med mennesket som både mestrende, gudbilledlik og samtidig synder og en som kommer til kort, et både og, er antagelig nærmere en slitesterk livstolkning. Spenningen hvor begge posisjoner holdes i en samtidighet er uunngåelig. Dateringene av skapelsesberetningene i bibelen hvor "husk du er støv" er eldre enn "skapt i Guds bilde"(2.6.3.1) kan også historisk gi gyldighet til en slik tolkning. Relatert til teori om selvets utvikling, slik jeg implisitt har behandlet det under 3.3.2 med henvisning til Carl Rogers og Brian Thorne, kan motstanden mot å fortelle om egen suksess også forstås relatert til manglende opplevd anerkjennelse av egen sansing og forståelse av det sansede, gjennom livet. Og spesielt kritisk og sporsettende når vi relaterer til de første leveår. Organismens selvaktualisering synes kritisk avhengig av at sansing og tyding møter aksept og respekt.

Motstanden gruppemedlemmene viste mot å forberede en suksessfortelling kan forstås i dette lys hvor det å fremheve seg selv, gjennom livet kan være møtt med korleksjon og skamlegging (3.6.4.5). En enklere tilnærming er å se det hele i lys av relasjonen oss i mellom. Der finnes en asymmetri i relasjonene mellom oss i kraft av rolleforskjeller. Dette selv om gruppens medlemmer og jeg hva gjelder kjønn, alder og veiledningskompetanse, er likeverdig og kan forstås til å stå i en symmetrisk relasjon. Jeg er i en autoritetsrolle som veileder for gruppen.(3.6.4.6) Gruppedeltagerne er vennlige og høflige mennesker som ønsker å imøtekomme min ide. Når så hverdagen er der med alle sine krav og tøffe prioriteringer går oppgaven jeg ga dem i bakgrunnen for oppmerksomheten. Deltagerutsagn som "mot selvskryt har jeg en sperre", ".. jeg har ikke behov for selv å snakke om det" (4.1.2), og "jeg har et stort behov for bekreftelse og tenker at andre mennesker også har det.. (4.1.3) gir en indikasjon på at motstanden som kom til uttrykk gjennom at avtalen var glemt, kan tolkes som noe mer enn en forståelig forglemmelse.

## **5.4 Fortelling om mestring som del av en større fortelling**

### **5.4.1 Fortellingen om fortellingen**

Fortellingen om avtalen om å forberede suksesshistorier til veiledningsrommet og hvordan det ble grunnlag for refleksjon(1.9, 2.3.1) kan ses i lys av Ricæurs begreper forfigurasjon, konfigurasjon og omfigurasjon.(3.4.3) Den felles ytre referansen, vår avtale som var glemt, lever ufortalt hos den enkelte i en indre forfigurasjon (som også er å forstå som en omfigurasjon i møte med min fortelling som lå til grunn for vår avtale) inntil den kommer til uttrykk, konfigureres i refleksjonsrunden i gruppen på vår tredje samling etter at avtalen er inngått og glemt to ganger. Det enkelte gruppe medlem lytter til egen og de andres konfigurasjon og fortellingen(e) omfigureres. Ytre sett, er et resultat av denne omfigurasjonen, at alle, når vi møtes noen måneder senere, møter forberedt. Et annet resultat er at forskjellighet trer tydeligere frem gjennom at gruppe medlemmene har forstått forskjellig og løst oppgaven på sin personlige måte.

### **5.4.2 Identitet kommer til uttrykk gjennom fortelling**

Fortelling er identitetsskapende. Mennesket søker identitet og mening gjennom å fortelle og lytte til sine egne fortellinger.(3.5) Skapelsesberetningene(3.6.2.1) så vel som Johannesprologen(3.6.2.1) formidler også en identitetsforståelse fra den tiden de ble fortalt, fra den tiden de ble skrevet og er en bakenforliggende premiss når vi forteller i dag.(3.6.4.1) Fortellingene som gir identitet bærer livets kontinuitet og sikrer sammenheng. Samtidig vil det stadig også være fortellinger som utfordrer kontinuiteten når livet utfordres, fortellinger som representerer diskontinuitet og brudd i sammenheng. Fortellingene om suksess som gruppe medlemmene fortalte, er ikke tilgjengelig i noen form i dag. De ble fortalt der og da. Det er mine bruddstykker fra fortellingene jeg har redegjort for under 4.2 og som gir et bilde av hvilke plot<sup>7</sup> jeg har

---

<sup>7</sup> Med referanse til 1. amanuensis Oddgeir Arne Synnes fra en redegjørelse om hans doktorgradsarbeid "Fortelling som identitet. En hermeneutisk analyse av alvorleg sjuke og døyande pasienter sine forteljningar" har Kenneth J Gergen og Mary M. Gergen vist at vi kan dele inn plot i tre grunnleggende plot. Tre grunnleggende plottstrukturer vi vil kunne identifisere i narrative fortellinger. Progressive, regressive, og stabile plot. Jeg har ikke tilstrekkelig materiale og dybdeforståelse til å foreta en slik inndeling. Den hjelper meg imidlertid til å forstå at fortellingenes plot er sentral og at det fra et veiledningsperspektiv er noe vi lytter etter. De fleste fortellinger vil, fortsatt med referanse til O. Synnes ha ulike element av disse tre plottene. I den klassiske tragediefortellingen slik vi finner den i litteraturen derimot, vil vi finne et progressivt plot som gjennom fortellingen omformes til et regressivt plot.

konfigurert fortellingene rundt i min konfigurering av den omkonfigurering som fant sted når fortellingene traff meg. Disse trer fram når fortellingene gis mening gjennom den konstruksjon av ord som brukes for å gripe livet, det ufortalte. Utholdenhet og trofasthet i tjenesten er ett plott(4.2.1), lyttende nærvær(4.2.2.) et annet og det motstridene ”både og”, er et tredje(4.2.3).

Det gjør inntrykk og gir mening når en erfaren prest og ABV-veileder legger vekt på, og ikke minst anerkjenner sin evne til nærvær og tilstedeværelse, sin væren fremfor gjøren, når mestring og suksess i tjenesten skal formuleres. Når denne fortellingen fortelles, kan det forstås i lys av forrige samlings refleksjon over fortellingene om de manglende fortellinger. Det kan forstås som denne omfigureres og trer fram i en ny konfigurasjon. Tilsvarende for lyttende nærvær hvor tilstedeværelse, forberedthet og evnen til å ta i mot er karakteristika for plottet. Til sist er dobbeltheten som kommer fram i dette både og, hvor ”ikke være flink nok” slåss med en anerkjennelse av at ”jeg gjør godt arbeid”. Når denne fortellingen ble fortalt og stoppet ved, kunne fortelleren identifisere stolthet og mestringsglede. En sekundærfølelse til stoltheten og gleden over å lykkes, kom imidlertid også til syne i en formulert skamfølelse i møte med den samme gleden, og tertiært en irritasjon over skammen som en rent kognitivt distanserte seg fra. Følelsen som kroppslig fenomen står alltid i forhold til noe bakenforliggende og følelsen selv vil ofte være utgangspunkt for en ny følelse (Grelland 2005) Følelsen(e) kan også betraktes som ennå ikke fortalt liv. Som væren eller med Ricæurs terminologi, del av en fortellings forfigurasjon.(3.4.3)

## **5.5 Ideen om nedsetting av ”suksess-kommisjoner”**

Metaforen med Suksess-kommisjon som motstykke til ulykkeskommisjoner for læring og forsterking av det som er bra, ble spontant lansert da jeg første gang foreslo for gruppen å gi oppmerksomhet til egen mestring. Jeg foreslo at de skulle prioritere å gi oppmerksomhet til egen mestring og egen anerkjennelse i sin arbeidshverdag. Til aktivt å sette lys på det som de gjorde bra. Jeg har i dette arbeidet ikke funnet belegg for at ideen med suksess-kommisjoner har noe for seg, men heller ikke at den er uten potensiale. Utfordringen har vært å hente inn beretninger om det som gikk bra. I materialet finner jeg grunnlag for å antyde at i alle fall det å gi oppmerksomhet til det som er bra, har en forsterkende effekt og enkelt utsagn bygger også opp om hypotesen

om at dette har noe for seg. ”..det er mindre truende å gå fra bra til bedre enn fra dårlig til bra” er ett. ”å fortelle med vekt på at mestring gir energi” er et annet. Et tredje er ”..perspektivet gir rom for å reflektere over krevende situasjoner jeg har stått i med et nytt blikk, på en ny konstruktiv måte.” Det som kommer frem, tydeliggjør at perspektivet eller tilnærmingen er blitt verdsatt og funnet nyttig.<sup>8</sup> Et synspunkt er også at perspektivet utfordrer en forståelse av en tradisjon innenfor sjelesorg og veiledning<sup>9</sup> som kan ha en problemvedlikeholdende effekt. Ja, stå i fare for å være identitetsskapende på en uheldig måte.

## 5.6 Mestring i et ontologisk perspektiv

Når utfordringen er å gripe kjennetegn ved uttrykt mestring eller mestring som bærende kvalitet i relasjonen mellom erfarne ABV veiledere, blir det ikke tilstrekkelig å lete etter ytre kjennetegn ved konfigurasjonene av fortellingene.(3.4.3) Mestring kan ikke kvantifiseres som målene på et høydehoppstativ eller ferdigheter i for eks. håndarbeid som treskjæring eller strikking. Det er heller ikke hjelp i å gå til de klassiske dydene for å forstå mestring i lys av den aristoteliske dydsetikk hvor den gylne middelvei er idealet.(Johannessen 2008; Brunstad 2009) Fokus på mestring ” utvikler selvforståelse, styrker min verdighet”(4.1) formulerer et gruppe medlem. For mye eller for lite mestring gir liten mening. Et utsagn peker i en annen retning; ”..mestringen her for meg går ut på å tåle at jeg ikke mestret”(4.4) Dette peker hen i mot livsytringene slik Knut Eilert Løgstrup viser oss dem.(3.6.4.3) Å se mestring i lys av barmhjertighet, talens åpenhet eller håp, åpner opp for en dypere meningsdannelse. Som Løgstrup viser oss, er

---

<sup>8</sup> Da jeg i februar 2009 la frem prosjektet mitt på skriveverksted ved Diakonhjemmet høgskole, lød en av kommentarene fra en medstudent omtrent slik: Jeg blir berørt av fortellingen om gruppen. Kjente meg truffet. Jeg skjønner så godt hva de vegrer seg for. Jeg tror jeg ville blitt stimulert av å bli tvunget til å trekke frem det positive i meg om jeg hadde deltatt i en slik veiledningsgruppe. - Ikke skryt, men mestring sier du, - jeg hadde trengt det å få noen til å hjelpe meg til å fokusere på mestring og det positive. Jeg tenker om både veiledning og sjelesorg at her kommer en med det problematiske og det vonde. Tror det ville vært flott å få hjelp til å dreie oppmerksomheten.

<sup>9</sup> En annen røst fra det samme skriveverkstedet:  
Spennende. Lykke til videre! Dette kan bli helt supert. Ut fra det jeg kjenner til fra veiledningstradisjonen i den norske kirke, så tenker jeg måten dere gjør det på i gruppen, utfordrer tradisjonen. Ved å spørre etter det positive, etter mestring utfordres tradisjonen som forankret i pietisme og psykanalyse fokuserer på problem og problemløsning. Dere utfordrer den forsterkende kultur som vedvarende spør etter det traurige og vanskelige.

livsytringene ikke i vår oppmerksomhet så lenge de bærer oss, så lenge de er i funksjon. Det er i fraværet av barmhjertighet, talens åpenhet eller håp vi utfordres og blir oppmerksom på viktigheten og bærekraften i disse. Tilsvarende kan vi tankemessig kanskje nærme oss mestring. Når mennesket mestrer, er autentisk tilstede i relasjonen til seg selv, til medmennesket og til naturen eller universet det lever i, er mestring ikke i oppmerksomheten. Ved fraværet av mestring blir dette annerledes. I avsnitt 3.6.3.1 redegjør jeg for mitt ontologiske utgangspunkt om at livet er gitt oss og livet gis oss på nytt og på nytt. I dette lys vil vi også kunne forstå mestring som ontologisk forankret og som et fenomen som trer tydeligere fram i lys av livsytringene. Mestring i dette perspektiv blir en måte å forstå væren på, en måte å realisere livet i relasjon til medmennesket. Rollo May skriver om mot at "hos mennesker er mot nødvendig for å være og å bli" (May and Arneberg 1994 s11) I avsnitt 4.4.4 tydeliggjøres også at mestring og mot er sider av samme sak. Fokus på mestring har ført til "mer mot" mer "handlekraft" til "at jeg våger å tenke litt bedre om meg selv" Også i lys av organismens selvaktualisering(3.3.2) kan mestring forstås som forutsetning for liv, ja, som Rollo May skriver om mot som fundament og nødvendig for å gjøre andre dyder og verdier virkelig (1994) kan vi se mestring i det samme perspektiv. Mestring er nødvendig for at mennesket blir menneske. I lys av positiv psykologi er det å gi fokusert oppmerksomhet til fenomenet mestring en måte å søke og å bygge opp om det gode liv.(3,2,3)

## **5.7 Mestring inkluderer nærvær, mening, tillit, anerkjennelse og evnen til å romme det som ikke forstås**

I analysen av mitt materiale med mestring som fokus, er nærvær, mening, tillit, anerkjennelse og evnen til å stå i det uforståelige kategorier som klarlegges.(4.4)

### **5.7.1 Nærvær**

Oppmerksomt nærvær, autentisk tilstedeværelse i møte med medmennesket synes å ha et overskridende potensial." ..jeg må ha oppriktige tilhørere."(4.1.3) er et utsagn. "Jeg lyttet og jeg var tilstede, jeg var forberedt og jeg evnet å ta imot, jeg var der som den jeg er!" Dette er essensen i det som under avsnitt 4.2.2 er kalt lyttende nærvær. Kjernen i funnene beskrevet i 4.4.2 vektlegger også tryggheten som er så stor at hver kan stå fram med sitt, og viktigheten av å lytte konsentrert til hverandre, se hverandre og tre fram og

tydeliggjøre at en har hørt og sett. Værenskvalitetene til Carl Rogers; aksept, empati, og kongruens som tilstrekkelig og nødvendig for at endring kan finne sted supplert med "Tendernes" slik Brian Thorne utdyper det, har jeg redegjort for under 3.3.2. I lys av fortellingene om Jesus i møte med mennesker (3.3.3) og ikke minst i lys av farsforbilde (3.3.4) fremstår nærværskompetanse som bærende element i mestringsevne og et viktig kjennetegn når opplevelsen av uttrykt mestring skal konfigureres. I fenomenologisk perspektiv kan vi også nærme oss nærvær og dermed også mestring som førvitenskapelig, som noe "som går foran kunnskapen, som kunnskapen alltid snakker om"(2.2.3). En person jeg hadde til veiledning, spurte meg en gang med en litt famlende undring, om hva det var i samtaler med meg som forløste så meget i ham. Forventingen hans, fortalte han senere, var å få en teoretisk utredning. Han forteller at han ble forbauset, ja forbløffet over svaret mitt som spontant kom i det ene ordet; nærvær. Og han ga meg etter hvert rett, samtalen vår, tillike med materialet fra gruppen, viser at nærvær og aktiv lytting hører sammen. Og aktiv lytting tåler stillhet, pauser og kaos, fordi nærværet bærer situasjonen. Nærvær og stillhet hører også sammen. I stillheten utdypes nærværet, stillheten gir nærværet innhold og styrker den brobyggende relasjonen mellom mennesker. Gjør overskridelsen mulig ved å oppsøke og stole på kraften i det eksistensielle paradoks(2.2.2). Nærvær som kjennetegn ved uttrykt mestring hos erfarne ABV-veiledere, finner jeg å være gyldig og viktig. Og det er forankret i en forståelse av nærvær som førvitenskapelig(2.2.3) i den forstand at det er der før vi har ord og begrep for det. Det er et bærende fenomen i tilværelsen. Når jeg tar inn gruppemedlemmene i min oppmerksomhet her jeg nå sitter og skriver, er det naturlig å også se dette i lys av Jesusforbildet og kjennskapet til Jesus hos gruppemedlemmene. Jesus som levende nærvær, et nærvær som ga liv og mening til menneskene han møtte.(3.3.3) Og gruppemedlemmene som i liv og tjeneste hentet inspirasjon, mening og mot til nærvær med hverandre og til å tilby sitt nærvær i møte med menneskene de står i tjeneste for.

## 5.7.2 Mening

Mening som kjennetegn ved uttrykt mestring er gjennomgående i materialet. Og da ikke mening forstått som at alt må forstås og kunne beskrives og formidles med kjente kategorier og i lys av produksjonsmål. Men mer som mening som bærer av relasjon og liv. Mening i lys av erkjennelsen av at det vil alltid være mulig å forstå noe mer enn vi

til nå har forstått(2.2.4). Eller en verdsetting av at mening finnes i de ufortalte fortellinger som kan gripes gjennom å fortelle, gi ord til det som før ikke hadde ord og så i omfigurasjonen, i møte med livet kledd i ord, åpne for ny mening.(3.4) Sitatet ”..det viktigste i livet er ikke å ha det godt, men å være god” peker også på en dimensjon ved mestring og mening som jeg er inne på i avsnitt 3.6.3.1 når jeg påpeker at det i en relasjonell kontekst er en utfordring, i troskap mot egen sannhet og prisgitt sin egen tolkning, etter beste skjønn å handle til den andres beste. Og igjen synes det klart at det for mine informanter ikke er godt nok å handle rett, i pakt med en eller annen manual for å anerkjenne egen mestring. De tilstreber også å handle til den andres beste, det kan synes som om de selv trenger å kunne anerkjenne sin egen handling som god. Mennesket er sammenvevd med universet,(3.6.4.7) med det skapte, og menneskets tid her på jorden er ubetydelig i kosmisk sammenheng. Likevel vil ethvert spørsmål om mening eksponeres innenfor dette glimtet av tid, ”..innenfor dette ubetydelige rom av tid”(3.4.1) Psykiateren Viktor Emil Frankl(1905-95) har gjennom sitt liv og sitt arbeid vist at mening er bærende for livet. Uansett hvilke ytre ”rammelser”<sup>10</sup> som mennesket utsettes for, vil en viktig del av livsoppholdelsen være avhengig av dets evne og kraft til å søke etter mening.(Frankl 1993). Kanskje kan vi si at hermeneutisk refleksjon(3.4.1.) har som vesentligste hensikt nettopp å finne mening?

### **5.7.3 Tillit og talens åpenhet**

Tillit bærer relasjonene. Tillit bærer og fremmer livet mellom oss. Når tillit misbrukes eller er fraværende, brytes relasjoner og livsutfoldelse hindres. Vi har alltid noe av den andres liv i våre hender når vi har med hverandre å gjøre.(Løgstrup 1991)

Spissformulert kan vi si at i ethvert møte enten løfter vi den andre, gir mer liv til livet, eller vi dukker hverandre, tar liv fra livet. Livsytringen talens åpenhet forstått i lys av den enkeltes indre driv til å snakke sant om sitt eget liv,(2.2.2) hevde sin egen mening fra øyeblikk til øyeblikk, ja, møte sannheten om seg selv fra øyeblikk til øyeblikk(2.2.3)

I veiledningsgruppen er tillit og talens åpenhet bærende for det som skjer mellom oss.

Det gis lite oppmerksomhet i betydningen at det snakkes om ut over hver gang vi eksplisitt snakker om kontrakten som gjelder mellom oss.(1.7) Noen ganger er talens åpenhet og tillitten blitt truet og derigjennom blitt løftet til refleksjonsnivå og snakket

---

<sup>10</sup> Med nykonstruksjonen ”rammelser” inkluderer jeg det meste av hva et menneske kan rammes av og som får konsekvenser for menneskets liv. Det være seg sykdom, ulykke og død av nære personer eller på den annen side velstandsøkning gjennom lottogevinst, ufortjent ære og heder som utfordrer egen identitet.

om. Eksempelene jeg her ser i mitt materiale, kommer tydeligst til uttrykk i fortellingene veilederne bringer med seg. Fortellinger om manglende mestring hos deres veiledningskandidater uttrykt i gjennom misstillit og forstillelse. I vår gruppe er fenomenet også berørt gjerne knyttet til at missforståelser er oppstått. Å vise mot gjennom å våge å sette ord på hvordan en selv opplever forholdet eller selv tenker om det, blir kritisk for å opprette eller opprettholde kontakt.(3.6.4.4) Dette motet hviler i tillit og kommer til uttrykk gjennom talens åpenhet og kan forstås som en forutsetning for mestring. Over har jeg søkt å synliggjøre et aspekt ved opplevelsen av mestring slik jeg har funnet den uttrykt i materialet ved hjelp av Løgstrup. Om jeg skal nærme meg det samme fenomen i lys av Ricœur og hans analysemodell vil jeg i kortform peke på at tilliten og talens åpenhet så vel som tillitskrisen og forstillelsen, den manglende talens åpenhet konfigureres i mimesis II på bakgrunn av forfigurasjonen, mimesis I, som er blitt til av tidligere omfigurasjoner mimesis III i møte med egne og andres og tidligere konfigurasjoner. Et avgjørende mestringskjennetegn er om deltagerne i relasjonen ”kommer til seg selv” og konfigurerer rundt et plot som åpner, utfordrer og formidler egen sanset virkelighet, slik livet nå er og ikke gir all kraft til hvordan livet burde ha vært.(3.4)

#### **5.7.4 Anerkjennelse**

Da jeg startet dette arbeidet var jeg opptatt av å anerkjenne det som er. Det er i seg selv nødvendig for å finne veien videre. Det er nødvendig for mestring. Altså forstått slik at om en ønsker forandring, er veien å gå via det som eksistensielt forstått, er, og ikke kaste bort tid og ressurser på å dvele ved det som burde ha vært. (1.11, 2.2.) Jeg var også opptatt av at mennesket ved å anerkjenne egen handling, virkeliggjør sin gudbilledlighet. Gud står som eksempel i skapelsesberetningen hvor han anerkjenner sin skapergjerning som god fra dag til dag. Han er forbilde for mennesket. En forståelse som er forankret i at mennesket i samme skapelsesberetning er laget i guds bilde for å ligne gud.(3.6.3.1)Med en kontekstuell tilnærming til teksten, anvendt på veiledningssituasjonen, er tanken nyttig og gyldig. Og det til tross for at den slett ikke på noen måte kan sis å være redegjort for systematisk teologisk. I veiledningsgruppen kommer mestring til uttrykk ved at anerkjennelse er praktisert med ord, og uten ord, gjennom oppmerksomt nærvær(5.7.1) Aksept, kongruens og empati er erfart og praktisert(3.3.2). Gjennom veiledningsdagen har også gudsordet, som ble formidlet av



en av deltagerne ved oppstart av veiledningsdagen, vært med å konfigurere mening og forståelse gjennom arbeidet. Utsagnet "Jeg kjenner meg elsket og akseptert."(4.4.4) formidler opplevelsen og er slik en selvanerkjennelse. Det synliggjør imidlertid også betydningen av anerkjennelsen, opplevelsen av empati og kongruens fra de andre i gruppen. "Tenderness" hvor det hellige og det jordnære rommes. Selvanerkjennelse er ransakende viktig, men kan knapt finne sted om ikke anerkjennelsen fra de andre, fra medmennesket som sanser oppmerksomt, gjør det mulig. Medmennesket som ser og lytter åpent og oppmerksomt med hele sin kompetente forståelseshorisont og som bekrefter den annens autentiske tilstedeværelse. Som ser med hjertets øye og evner å inkludere både det registrerende blikk så vel som det deltagende blikk.(3.3.4) Eller som uttrykt av en informant " ..må være miljøer som kan ta i mot min mestring..(..)..for at jeg har lyst til å mestre" (4.4.4)

I beretningen om den hjemvendte sønn synliggjøres selvanerkjennelsens kraft i det øyeblikket sønnen "kommer til seg selv" og anerkjennelsens styrke i farens mottakelse av sønnen.(3.5.1) I mitt møte med ABV veilederne står anerkjennelse og selvanerkjennelse frem som tydelig kjennetegn ved opplevelse av mestring.

#### **5.7.4.1 Anerkjennelse og tvetydighet**

I avsnitt 4.1.5 er et utsagn som problematiserer overfladisk anerkjennelse og peker på tvetydighet. Om tilbakemeldingen gir en godfølelse der og da, "en opplevelse av å kunne sole seg i glansen", er det ikke gitt at den har varig virkning. Flere spørsmål reiser seg. Er det en sann anerkjennelse eller en tilbakemelding som vil oppnå noe. Eller som utsagnet antyder; en episode hvor aktøren legger opp til applaus. Dette funnet underbygger også viktigheten av oppriktige tilhørere som representerer seg selv i autentisk nærvær. Tilhengere eller fans som gir applaus når det er kultur for å klappe, er ikke tilstrekkelig som bekræftelse på mestring.

#### **5.7.5 Å ikke forstå**

I vår kultur og omsorgstradisjon synes det å finnes et uutalt krav om å skulle forstå den annen for å være en god hjelper eller et godt medmenneske. Og tilsvarende hører vi ofte fra mennesker som er utsatt for sykdom eller er rammet av livet på andre måter, at de søker noen som virkelig kan forstå dem. Og blir de ikke møtt med forståelse, er veien til opplevd avvisning ofte kort. Bent Falk utfordrer dette synspunkt når han fremhever at

om du ikke vet hva du skal si i møte med den som er rammet av en krise, er det nettopp det du skal si.(Falk and Smith 1999) I mitt materiale finner jeg bekreftelse for dette. Uttrykt mestringsglede knyttet til å tåle å ikke forstå, og samtidig stå hos, ikke følge trangen til å trekke seg unna eller trangen til å gi inntrykk av å forstå det som ikke forstås. Det innebærer mestring når den som ikke forstår, kan presentere sin manglende forståelse som sin egen, og ikke skylde på den andre for sin manglende forståelse når det ytre sett kunne være lett å gjøre nettopp det. Altså med andre ord ikke projiserer ansvaret for egen manglende forståelse over på den annen. Som en av gruppedeltakerne uttrykte det henvendt til en kollega: "Anerkjennelse av forskjellighet som noe annet enn at din mestring blir en konkurranse for meg"(4.4.5)

## 6 Konklusjon

Hva kjennetegner opplevelsen av uttrykt mestring hos erfarne ABV veiledere? I oppgaven har jeg forsøkt å belyse dette spørsmålet i møte med en gruppe erfarne ABV veiledere. Og som for kvalitativ forskning generelt er det kun min egen forståelse som utdypes og kommer til uttrykk. Min konfigurasjon slik den nå foreligger i denne oppgaven baseres på min omfigurasjon av fortellinger jeg har lyttet til og tekster jeg har lest. Bibeltekster og teoritekster fra faglitteraturen. Empiri i form av skrevne ord og fortalte ord. Fortalte ord som er blitt til skrevne ord som sammen med teorien samlet utgjør mitt materiale. Jeg har en forestilling om at mine informanter i veiledningsgruppen vil kjenne seg igjen i materialet, men jeg kan ikke vite. Å vite at jeg ikke vet, og å vite at jeg vet det jeg vet, er sider ved å mestre som her er belyst. I lys av teorien om organismens selvaktualisering blir mestring et livsvilkår. I lys av skapelsestro og teorien om livsytringene kan mestring også sees som et ontologisk betinget fenomen. Mestring er nødvendig for at mennesket blir menneske. Og helt og fullt å identifisere og å vedstå seg opplevelsen av manglende mestring når det er sant, vil på et bakenforliggende nivå kunne forstås som mestring på sitt ypperste. Mestring er korrelert til menneskets evne til å respektere og akseptere seg selv slik en er, fra øyeblikk til øyeblikk. Og dermed menneskets mulighet til å finne mening og til på nytt og på nytt å bli den en er. Opplevelsen av uttrykt mestring hos erfarne ABV veiledere kjennetegnes først og fremst ved viljen til og evnen til å anerkjenne det som er, hos seg selv og i åpenhet overfor det som er hos den andre. I den nære relasjon og i den store sammenheng. Anerkjennelse fra andre fremmer mestring. I veiledningsrommet som i livet ellers vil det å fokusere mestring ofte stimulere læring og utvikling. Med faglig dekning i positiv psykologi og referanse til Paulus ord i brevet til Filipperne (4,6) om å bringe alle ting fram for Gud med takk, avslutter jeg som jeg begynte; med noen ord av Martin Lønnebo:

Jeg takker for det som har vært  
for det som er  
for det som kommer. (2004 s51)

## 7 Kilder

- Abram, D. (2005). Sansenes magi: å se mer enn du ser : persepsjon og språk i en mer-enn-menneskelig verden. Oslo, Flux forl.
- Afdal, G. (2011). Veiledning som moralsk virksomhet. VEILEDNING UNDER NYE VILKÅR Skapende prosesser i møtet mellom veileder og veisøker. T. J. Karlsen. Oslo, Gyldendal akademiske: S. 124-139.
- Allgood, E. and R. Kvalsund (1995). Personhood, professionalism and the helping relation : dialogues and reflections. Trondheim, Universitetet i Trondheim, Pedagogisk institutt.
- Aristoteles, Ø. Rabbås, et al. (1999). Den nikomakiske etikk. Oslo, Bokklubben dagens bøker.
- Beisser, A. (2006). Paradoksteorien om forandring. i I virkeligheden. B. Falk. Fredriksberg, Forlaget ANIS.
- Bibelen, 1978/85 og 2011 Bibelsselskapet nettbibelen  
<http://www.bibel.no/Hovedmeny/Nettbibelen.aspx>
- Binder, P.-E. (2011). Et Oppmerksomt liv : om relasjon, kropp og nærvær i eksistensens psykologi. Bergen, Fagbokforlaget.
- Bjørndalen, A. J. (1970). Urhistorien. Første Mosebok: en kommentar [Oslo], Land og kirke: 300 s.
- Brown, J. R. (1996). The I in Science. Oslo, Universitetsforlaget
- Brudal, L. F. (2006). Positiv psykologi : empati, flyt, kvinne og mann, humor. Bergen, Fagbokforl.
- Brunstad, P. O. (2009). Klokt lederskap : mellom dyder og dødssynder. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Buber, M. (1967). Jeg og du. Oslo, Cappelen.
- Bye, I. A. (2009). Mennesker angår hverandre - diakoni i et relasjonsperspektiv  
Haraldsplass diakonale høyskole **1/2009**
- Christoffersen, S. A. (2008). Knud Ejler Løgstrup. i Moderne teologi. S. J. Kristiansen and S. Rise. Kristiansand, Høyskoleforlaget as S. 135-146.
- Dyrkorn, R. and R. Dyrkorn (2010). Innføring i gestaltveiledning : teori, metode, praktiske eksempler. Oslo, Universitetsforl.
- Falk, B. (2005). Kærlighedens pris. Fredriksberg, ANIS.
- Falk, B. (2006). I virkeligheden : supervision i gestalt-terapeutisk sjælesorg. Fredriksberg, Forlaget ANIS.
- Falk, B. and A.-M. Smith (1999). Å være der du er : samtaler med kriserammede. Bergen, Fagbokforl.
- Fidjestøl, A. (2004). Hans Jonas : ein introduksjon. Oslo, Universtitetsforl.
- Flyvbjerg, B. (2009). Samfundsvidenskab som virker : hvorfor samfundsforskningen fejler, og hvordan man får den til at lykkes igen. København, Akademisk Forlag.

- Frankl, V. E. (1993). Kjempende livstro. Oslo, Aventura.
- Grelland, H. H. (2005). Følelsenes filosofi. Oslo, Abstrakt.
- Grendstad, N. M. (1969). Humanistisk psykologi : en presentasjon av den tredje kraft i psykologien. Oslo, IKO's læremidler.
- Grendstad, N. M. and G. J. Sandven (1986). Å lære er å oppdage : prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk. Oslo, Didakta.
- Henriksen, J.-O. (2003). Imago Dei: den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Hostrup, H. (1999). Gestaltterapi : indføring i gestaltterapiens grundbegreber. København, Hans Reitzels forlag.
- Hämmerskjöld, D. (1963). Vägmärken. Stockholm, Albert Bonniers forlag.
- Johannessen, K. I. (1970). Innledning til første mosebok. i Første Mosebok En kommentar. slo, Land og kirke.
- Johannessen, K. I. (2006). Vitenskapsteori & metode, powerpointpresentasjon. Oslo, Diakonhjemmet høyskole. Gjengitt med tillatelse fra forfatteren.
- Johannessen, K. I. (2008). MGD - 270 ETIKK I DIAKONALT PERSPEKTIV Del 2 Powerpointpresentasjon. Oslo, Diakonhjemmet høyskole. Gjengitt med tillatelse fra forfatteren.
- Kirkemøtet (1988). Plan for diakoni i Den norske kirke. [Oslo], Kirkerådet.
- Kirkerådet (2008). Plan for diakoni i Den norske kirke. Oslo, Den norske kirke, Kirkerådet.
- Korslien, K. K. (2009). Anerkjennelsens plass i diakonien. i Diakoni en kritisk lesebok. K. I. Johannessen, K. Jordheim and K. K. Korslien. Trondheim, Tapir forlag: s. 87-102.
- Kvalsund, R. (1995). Growth as self-actualization : a critical approach to the organismic metaphor in Carl Rogers' counseling theory. Trondheim, Norwegian University of Science and Technology, Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Education.
- Kvalsund, R. and K. I. S. Meyer (2005). Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling. Trondheim, Tapir akademisk forl.
- Lundby, G. (1998). Historier og terapi : om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier. [Oslo], Tano Aschehoug.
- Løgstrup, K. E. (1982). System og symbol : essays. [København], Gyldendal.
- Løgstrup, K. E. (1983). Kunst og erkendelse, kunstfilosofiske betragtninger Metafysikk II. Haslev, Gyldendal.
- Løgstrup, K. E. (1987/93). Solidaritet og kærlighet. Copenhagen, Gyldendalske boghandel Nordisk forlag a.s. .
- Løgstrup, K. E. (1991). Den etiske fordring. Copenhagen, Gyldendal.
- Løgstrup, K. E. (2008). Skabelse og tilintetgørelse : religionsfilosofiske betragtninger. København, Gyldendal.
- Lönnebo, M. and O. S. Bjørlykke (2004). Trøsteengelen. [Oslo], Verbum.

- Martinsen, K. (1996). Fenomenologi og omsorg. Oslo, Universitetsforlaget.
- Martinsen, K. (2000). Øyet og kallet. Bergen, Fagbokforl.
- Martinsen, K. and K. Eriksson (2003). Fenomenologi og omsorg : tre dialoger. Oslo, Universitetsforl.
- May, R. (1971). Eksistentiel psykologi. Oslo, Gyldendal.
- May, R. and T. J. Arneberg (1994). Mot til å skape. Oslo, Aventura.
- McAdams, D. P. (1997). The stories we live by : personal myths and the making of the self. New York, Guilford Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962). Phenomenology of perception. London, Routledge.
- Miller, A. (1984). I begyndelsen var opdragelsen. København, Hans Reitzels forl.
- Miller, A. (1991). Den ubrukte nøkkelen. Oslo, Gyldendal.
- Morland, K. A. (udatert). "Johannesprologen." Retrieved 15.10 2011, from <http://www.morland.no/kam/kamorland/Johprolog.html>
- Nordstokke, K. (2011). Liberating diakonia. Trondheim, Tapir akademisk forl.
- Nouwen, H. J. M. (2000). Den bortkomne sønn vender hjem. [Oslo], Verbum.
- Perls, F. S. (1975). Det gestaltterapeutiske arbeidssättet : Ögonvittne till psykoterapi. Stockholm, Wahlström & Widstrand.
- Repstad, P. (2007). Mellom nærhet og distanse : kvalitative metoder i samfunnsfag. Oslo, Universitetsforlaget.
- Ricœur, P., M. Hermansen, et al. (2002). En hermeneutisk brobygger : tekster. Århus, Klim.
- Ricœur, P. and H. H. Ystad (1999). Eksistens og hermeneutikk. Oslo, Aschehoug i samarbeid med Fondet for Thorleif Dahls kulturbibliotek og Det norske akademi for sprog og litteratur.
- Ricœur, P. (2001). Hva er en tekst? Å forstå og forklare. i Hermeneutisk lesebok. S. Lægreid and T. Skogen. Oslo, Spartacus forlag as.
- Rosbach, J. H. (2001). Ord og begreper Norsk thesaurus. Oslo, Pax forlag.
- Schei, B. (1998). Aksjonsforskning. i Spørsmålet bestemmer metoden : forskningsmetoder i sykepleie og andre helsefag. M. Lorensen. Oslo, Universitetsforl. : 20.
- Seligman, M. E. P. and T. M. Tangeraas (2007). Ekte lykke: den nye positive psykologien. [Sandvika], Kaleidoskopet.
- Skau, G. M. (1998). Gode fagfolk vokser- : personlig kompetanse som utfordring. Oslo, Cappelen akademisk.
- Syse, H. (2006). Veier til et godt liv : filosofiske tanker om hverdagslivets etikk. Oslo, Aschehoug.
- Sørensen, P. A. (2008). Tænkning som Hændelse - Martin Heidegger og K.E.Løgstrup i Heidegger i relief - perspektiver på væren og tid. T. S. Wentzer and P. A. Sørensen. Århus, forlaget Klim

- Thagaard, T. (2003). Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode. Bergen, Fagbokforl.
- Thorne, B. (1991). Person-Centered Counselling : Therapeutic and Spiritual Dimensions. London, Whurr Publishers.
- Tobiassen, A. G., R. E. Magnus, et al. (2006). "Alle har en psykisk helse": Effektevaluering av en tredelt undervisningspakke for ungdomskoletrinnet. Andre del: Self-efficacy og mestring. Cand.psychol. hovedfagsoppgave, Universitetet i Tromsø.
- Tveiten, S. (2002). Veiledning : mer enn ord. Bergen, Fagbokforl.
- Varvin, S. (2003). Flukt og eksil : traume, identitet og mestring. Oslo, Universitetsforl.
- Wadel, C. (2006). Forskning i egne erfaringer. Flekkefjord, SEEK.
- Warhus, T. C. (2008). Veileders Autensitet. master, NTNU.
- Wormnes, B. and T. Manger (2005). Motivasjon og mestring : veier til effektiv bruk av egne ressurser. Bergen, Fagbokforl.
- Aase, T. H. and E. Fossåskaret (2007). Skapte virkeligheter : kvalitativt orientert metode. Oslo, Universitetsforl.

## Vedlegg 1

Ivar August Bye  
Student ved Diakonhjemmet høgskole  
Master i diakoni  
Adr. Øyrsmoget 4, 5200 Os  
e-post: [ivarabye@online.no](mailto:ivarabye@online.no)  
telefon 99 56 95 35

Informasjonsskriv om datainnsamling i tilknytning til min masteroppgave.

Jeg viser til tidligere muntlig orientering om ideen. Her følger litt informasjon om bakgrunn og aktuell utfordring.

I avslutningen av andre samling jeg hadde sammen med dere, det var i februar 2007, sa jeg til dere: *"Til neste samling ønsker jeg at dere alle gir oppmerksomhet til hendelser, episoder, situasjoner der du i situasjonen - eller like etterpå, vil si at du gjorde en god jobb, at du lykkes!"* Jeg noterte meg etter samlingen, at jeg hadde bedt dere om dette og at dere hadde gitt tilslutning til ideen. Da vi møttes igjen i mai 2007, var det ingen av dere som hadde med dere noen slike episoder og de fleste av dere husket heller ikke oppgaven.

Ved avslutningen av samlingen i mai, ba jeg dere på ny gi oppmerksomhet til suksess - hendelser. Jeg ba dere til neste samling i september om å ha med en episode hvor dere hadde stått i en krevende situasjon og hvor dere etterpå kunne si til dere selv *"dette fikset jeg, dette mestret jeg, her gjorde jeg en god jobb, her brukte jeg kompetansen min – og så fortelle om det!"*

Da vi møttes igjen i september, ble min etterspørsel etter "skrytehistoriene" møtt med latter. Ingen av dere husket umiddelbart oppgaven. Vi hadde denne dagen en spennende refleksjonsrunde på hva dere tenkte rundt dette. Dere satt reflektert ord på motstanden/ambivalensen dere hadde kontakt med, motstanden/ambivalensen mot å skryte av dere selv. Vi ga oss ikke. Til samlingen i november formulerte jeg meg noe slikt som dette: *Det jeg faktisk utfordrer dere på er å skryte! Men det er ikke skrytet alene jeg er ute etter, men jeg ønsker dere identifiserer, og går inn i episoden og spør: Hva var det som utfordret meg, - hva var det jeg faktisk gjorde, - formulere det og stå ved det, Og herigjennom å utvikle din kompetanse.*

Da vi traff hverandre igjen i november, hadde dere alle med dere stoff tilbake og vi fikk en tankevekkende runde. Det som slo meg i møte med fortellingene deres var, foruten beundring og anerkjennelse, at dere snakket om mer enn enkeltstående hendelser. Perspektivet om å vinkle veiledningen mot mestring og egenanerkjennelse har fulgt oss gjennom de to samlingene vi har hatt i 2008.



Nå ønsker jeg at dere, til vi møtes i september, igjen har fokus på egen mestring. Jeg ønsker at dere skriver et notat fra en episode fra arbeidshverdagen, gjerne knyttet til din veilederpraksis som du vil karakterisere med et av følgende ord: suksess, stolthet, mestring eller hell.

Altså det jeg ber dere om, er ikke primært å ta tak i en episode der dere har fått gode tilbakemeldinger fra andre. Å få gode tilbakemeldinger, bekreftelser fra andre er viktig og godt, men det er ikke det jeg utfordrer dere til å gi oppmerksomhet nå. Igjen ber jeg dere å ta tak i en situasjon som du selv tenker er krevende og hvor du har lyktes. – ytre sett kan det hende det ikke er åpenbart for andre at det er slik, men for deg er det slik. Altså kanskje like meget legge vekt på situasjoner hvor du selv tenker dette gikk/var bra, som situasjoner andre vil legge merke til som suksess - episoder. Jeg har en tanke om at her er et potensial for kompetanseutvikling ved å gå inn i veiledningen denne døren. Blir dere med på å utforske dette?

**Jeg ønsker en liten tekst etter følgende lest:**

- 5. kort om situasjonen**
- 6. hva var det ved situasjonen du opplevde krevende og når vil du si at du var oppmerksom på at dette ville være/var krevende? Før, underveis mens det stod på, eller først etterpå?**
- 7. hva var det ved din håndtering av/i situasjonen du vil karakterisere som godt håndtert**
- 8. hvordan var det å være deg underveis og til sist**
- 9. Etter at du har skrevet notatet: hva er du oppmerksom på nå?**

Jeg ber dere alle skrive, uten der og da ta stilling til om du vil levere dette fra deg. Når vi møtes i september lar vi dette forarbeidet være utgangspunkt i veiledningen for de av dere som da opplever at dette er aktuelt. Om du så er klar for å levere notatet fra deg vil jeg bruke det i min analyse sammen med lydopptak av veiledningen.

Etter veiledningen 11.9 vil jeg be deg skrive et refleksjonsnotat, en logg etter en nærmere angitt disposisjon.

Jeg er meg bevisst at min oppgave i møte med dere, først og fremst er å være der for dere i møte med det hver enkelt av dere presenterer som behov. Viser det seg at jeg her kan finne materiale til min masteroppgave er det flott. Og mitt mål vil i neste omgang være å dele det jeg finner med flere. Og nærmest til det vil selvsagt dere være.

Materialet vil så godt det lar seg gjøre anonymiseres, jmf vedlagte samtykkeerklæring som jeg ber dere ha med til vi møtes i september. Og for ordens skyld, dette er helt frivillig og vil ikke bli gjennomført om en av dere ikke skulle synes dette er ok.

Bergen 7.7.2008  
Med vennlig hilsen

Ivar August Bye

## Samtykkeerklæring

Jeg er skriftlig og muntlig informert om Ivar August Bye`s studie i forbindelse med hans masteroppgave med forløbig tema: Mestringsepisoder som utgangspunkt i veiledning, ved Diakonhjemmet høyskole i Oslo.

Jeg gir min tilslutning til at veiledningsdagen 11.9.2008 i Ålesund blir tatt opp på lydbånd og inngår i materialet til oppgaven. Jeg er også invitert til å skrive en tekst fra en suksess – episode fra min hverdag som jeg, om jeg velger å gi den fra meg, vil inngå i materialet. Og til sist har jeg sagt meg villig til å skrive enlogg etter veiledningen. Jeg er orientert om at lydbåndopptaket vil bli slettet, og tekst og logg makulert når analysen av data er ferdig behandlet, seinest desember 2009.

Jeg er kjent med at deltagelsen er frivillig, og at jeg når som helst kan trekke meg ut av undersøkelsen, uten at det vil medføre negative konsekvenser for meg.

Med denne samtykkeerklæringen sier jeg meg villig til å delta i undersøkelsen.

-----  
dato

-----  
underskrift

### Vedlegg 3

#### Noen ufullførte setninger for utforsking av mestringsperspektiv i veiledning

Fullfør nedenstående setninger med det som umiddelbart dukker opp hos deg når du leser. Om en setningsbegynnelse ikke gir mening med det samme eller ikke passer inn, gå bare videre til neste.

1. Med et mestringsperspektiv i veiledning forstår jeg først og fremst

.....

og kanskje også.....

.....

2. Når jeg selv har søkt veiledning og er blitt utfordret på å fokusere egen mestring har

det gjerne ført til .....

og det har ført til .....

3. Nå jeg selv er veileder og fokuserer på mestring hos den/de andre er jeg særlig

blitt oppmerksom på .....

Og jeg er oppmerksom på .....

.....

4. Når jeg fokuserer på egen mestring når jeg veileder .....

.....

5. Når alt kommer til alt vil jeg si at mestring som utgangspunkt i veiledning .....

.....